

**PENGUNAAN TEKNIK *POSITIVE SELF-TALK* UNTUK MEMBANTU
MENGEMBANGKAN MOTIVASI BELAJAR PADA PESERTA DIDIK
KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 PESAWARAN
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi syarat-syarat
Guna Diseminarkan dalam Seminar Skripsi**

Oleh :

Merry Reviliana

NPM. 1511080258

Jurusan: Bimbingan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1440/2019 M**

**PENGUNAAN TEKNIK *POSITIVE SELF-TALK* UNTUK MEMBANTU
MENGEMBANGKAN MOTIVASI BELAJAR PADA PESERTA DIDIK
KELAS VII DI SMP NEGERI 1 PESAWARAN
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi syarat-syarat
Guna Diseminarkan dalam Seminar Skripsi**

Oleh :

Merry Reviliana

NPM. 1511080258

Jurusan: Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I: Dr. Bambang Sri Anggoro

Pembimbing II: Dr. Oki Dermawan, M.Pd.

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN**

LAMPUNG

1440/2019 M

ABSTRAK

Motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “*feeling*” dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Dalam proses pembelajaran, jika seorang peserta didik tidak memiliki motivasi yang baik, maka akan sulit untuk dapat mencapai tujuan dari pembelajaran. Hasil belajar akan optimal jika peserta didik memiliki motivasi dalam belajar, semakin tepat motivasi yang diberikan, maka akan semakin berhasil pula proses pembelajaran itu. Motivasi belajar yang rendah masih terdapat pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran. Tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui Peranan teknik *positive self-talk* untuk membantu mengembangkan motivasi belajar peserta didik pada kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran. Desain penelitian ini adalah *Pre-Experimental Design*. Peneliti menggunakan *pretest* and *posttest* design, karena dalam penelitian ini untuk mengetahui peranan teknik *positive self-talk* dalam mengembangkan motivasi belajar peserta didik yang dijadikan sampel penelitian, dalam desain ini, sampel dikenakan 2 kali pengukuran. Pengukuran pertama dilakukan untuk mengukur tingkat motivasi belajar sebelum diberikan perlakuan (*treatment*), dan pengukuran kedua dilakukan tingkat motivasi belajar sesudah diberikan perlakuan (*treatment*). Hasil perhitungan pengujian diperoleh menunjukkan nilai Zhitung sebesar -2.207 ada taraf signifikan 5% dan diketahui asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,027. Karena nilai 0,027 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. Artinya ada perbedaan antara hasil untuk *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat disimpulkan bahwa dapat digunakan layanan konseling individu dengan teknik *positive self-talk* dalam mengembangkan motivasi belajar peserta kelas VIII C smp Negeri 1 Pesawaran tahun pelajaran 2019/2020

Kata Kunci: Konseling Individu, *Positive self-talk*, Motivasi Belajar



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721)703289

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PENGGUNAAN TEKNIK *POSITIVE SELF-TALK* UNTUK MEMBANTU
MENGEMBANGKAN MOTIVASI BELAJAR PADA PESERTA DIDIK
KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 PESAWARAN TAHUN PELAJARAN
2019/2020**

**Nama : Merry Reviliana
NPM : 1511080258
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Bambang Sri Anggoro
NIP. 198402282006041004

Dr. Oki Dermawan, M.Pd
NIP. 197610302005011001

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul **"PENGUNAAN TEKNIK *POSITIVE SELF-TALK* UNTUK MEMBANTU MENGEMBANGKAN MOTIVASI BELAJAR PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 PESAWARAN TAHUN PELAJARAN 2019/2020"**; disusun oleh **Merry Reviliana, NPM. 1511080258**, Jurusan **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan keguruan Pada Hari/Tanggal: **Rabu, 09 Oktober 2019, Pukul: 13.00-15.00 WIB** di Ruang Seminar BK.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : **Dr. Imam Syafei, M.Ag**

Sekretaris : **Hardiansyah Masya, M.Pd**

Penguji Utama : **Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**

Penguji Pendamping I : **Dr. Bambang Sri Anggoro**

Penguji Pendamping II : **Dr. Oki Dermawan, M.Pd**

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. H. Nisa Diana, M.Pd

NIP. 196408281988032002

MOTTO

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ

“Dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah di usahakannya.

(Q.S An-Najm : 39)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ ۚ
وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۚ
وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya :

Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan (Q.S Al-mujadilah : 11)

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan ini kepada orang yang selalu mencintai dan memberikan makna dalam setiap perjuangan hidupku, terutama bagi:

1. Ayahanda Abdullah Umar S.Sos dan Ibunda Siti Maryana M.Pd. tercinta, yang telah membesarkan, menyayangi, dan membimbingku serta senantiasa dalam setiap sujud dan tahajudnya, selalu memberikan do'a serta motivasi untuk keberhasilanku.
2. Adikku M. Fathur Wiratama dan Ade Rizky Aprilian yang sangat saya sayangi yang selalu memberikan do'a dan semangat dalam menyelesaikan pendidikanku.
3. Tante Rismawati M.Pd. yang sangat saya banggakan dan hormati yang selalu memberi bimbingan dan dukungan dalam pengerjaan skripsi hingga dapat terselesaikan seperti sekarang
4. Untuk sahabat Sunny (Reni, Nurmin, Nova, Khusnul, Ayu, dan Kurniawati) Terimakasih atas motivasi serta dukungan yang telah diberikan selama ini dan sudah menemani peneliti dari pertama kuliah dan sudah bersedia mendengar keluh kesah peneliti selama ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Untuk sahabat Ulala Badai (Aulia Diana Devi dan Farida Zein Amir) terimakasih sudah meluangkan waktunya dikala peneliti sedang membutuhkan teman untuk berbagi cerita, dan bersedia menemani serta menghibur peneliti ketika sedang sedang badmood

RIWAYAT HIDUP

Peneliti dilahirkan di kota Bandar Lampung, Kecamatan Kemiling, Provinsi Lampung pada tanggal 15 Maret 1997, Anak pertama dari pasangan Bapak Abdullah Umar S.Sos dan Ibunda Siti Maryana M.Pd.

Peneliti menyelesaikan pendidikan Madrasah Ibtidaiyah Diniyyah Putri Kecamatan Negeri Sakti pada tahun 2009, kemudian tahun yang sama Peneliti melanjutkan studi di Pondok Pesantren Darul Huffadzh pada tahun 2012, setelah itu melanjutkan pendidikan di MAN 1 Bandar Lampung dan selesai pada tahun 2015, pada tahun 2015 Peneliti diterima sebagai Mahasiswi IAIN Raden Intan Lampung yang sekarang telah berganti menjadi UIN Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam sampai sekarang.

Pada tahun 2018, Peneliti melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sidoharjo, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan selama 40 hari, kemudian pada tahun yang sama peneliti juga melaksanakan praktik mengajar melalui Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Kartika II-2 Bandar Lampung selama 2 bulan.

Selama Peneliti menjalankan pendidikan di UIN Raden Intan Lampung, ini banyak kegiatan yang Peneliti ikuti salah satunya sering mengikuti seminar-seminar dalam ilmu bimbingan konseling dan ilmu pengetahuan lainnya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah S.W.T atas Rahmat dan Hidayah Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “ **Peranan Teknik *Positiv Self-Talk* untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020**”. Sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dengan kerendahan hati disadari bahwa dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Maka pada kesempatan ini penulis ucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd., selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung
3. Rahma Diani, M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling UIN Raden Intan Lampung.
4. Dr. Bambang Sri Anggoro, sebagai pembimbing I, penulis mengucapkan terima kasih atas petunjuk serta arahan dalam

menyelesaikan skripsi dan tuntunannya selama penulis menempuh studi di UIN Raden Intan Lampung.

5. Dr. Oki Dermawan, M.Pd., selaku pembimbing II yang telah memberikan perhatian, bimbingan, arahan dan masukan yang berarti selama proses penulisan Skripsi ini.
6. Bapak dan ibu Dosen program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis.
7. Seluruh staff Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, serta seluruh staff perpustakaan yang telah memberikan fasilitas berupa pinjaman buku dan literatur.
8. Bapak dan ibu Dewan guru beserta staf TU SMP Negeri 1 Pesawaran yang telah berkenan membantu dalam penelitian.
9. Peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 1 Pesawaran 2019/2020 yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
10. Kedua orang tuaku yang telah memberikan dukungan, do'a dan motivasi baik secara moril dan materil
11. Kepada BK D 2015, Sella, Neli, Ratna dan yang lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu-satu, Penulis ucapkan terima kasih karena kalian adalah bagian suka duka yang selalu menyemangati dalam perjuangan.

12. Teman-teman seperjuangan angkatan 2015, mengenal dan menjadi sahabat kalian semua membuat hari-hariku menjadi penuh makna semoga masa kuliah yang telah kita lewati akan menjadi cerita dan kenangan terindah dalam hidup ini untuk kedepan;

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap semoga karya yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Semoga Allah SWT menjadikan sebagai amal ibadah yang akan mendapat ganjaran disisi-Nya, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin

Bandar Lampung, 2019

Penulis

Merry Reviliana
1511080258

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Alasan Memilih Judul	2
C. Latar Belakang Masalah	3
D. Identifikasi Masalah	13
E. Batasan Masalah	13
F. Rumusan Masalah	14
G. Tujuan Penelitian	14
H. Manfaat Penelitian	14
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konseling Individu	15
1. Pengertian Konseling Individual	15
2. Tujuan Dan Fungsi Konseling Individu	16
3. Proses Konseling Individu	18
4. Beberapa Indikator Keberhasilan Konseling Individu	23
5. Kegiatan Pendukung Konseling Individu	23
6. Konseling Individu Dalam Islam	25
B. Teknik Positif Self-Talk	26
1. Asal Muasal Teknik Self-Talk	26
2. Pengertian Teknik Positif Self-Talk	27
3. Manfaat Positif Self-Talk	28
4. Yang Diperhatikan Dalam Penggunaan Positif Self-Talk ..	29
5. Mengimplementasikan Teknik Positif Self Talk	30
6. Kegunaan Dan Evaluasi Teknik Positif Self-Talk	32
7. Kelebihan Dan Kelemahan Teknik Self-Talk	33
C. Motivasi Belajar	34
1. Pengertian Motivasi	34
2. Teori Motivasi	36
3. Fungsi Motivasi	39
4. Jenis-Jenis Motivasi	40
5. Sifat Motivasi	42
6. Kendala-Kendala Yang Menghambat Motivasi	44

7. Bentuk-Bentuk Motivasi Di Sekolah.....	45
8. Manfaat Motivasi	47
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan	47
E. Kerangka Berfikir	51
F. Hipotesis	52

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian dan Jenis Penelitian	53
1. Pendekatan Penelitian	53
2. Jenis Penelitian	54
B. Desain Penelitian	54
C. Variabel Penelitian	55
D. Definisi Operasional	57
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	58
1. Populasi	58
2. Sampel	58
3. Teknik Sampling	59
F. Teknik Pengumpulan Data	60
1. Observasi	60
2. Wawancara	61
3. Dokumentasi	61
4. Angket	62
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	65
H. Teknik Pengolahan Dan Analisis Data	68

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	71
1. Hasil Angket Pretest Dan Posttest Motivasi Belajar	71
2. Pelaksanaan Konseling	75
3. Analisis Hasil Penelitian	96
B. Pembahasan	98
C. Keterbatasan penelitian	101

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	102
B. saran.....	103

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

1. Tabel Hasil Wawancara Pra Penelitian	4
2. Tabel Devini Operasional.....	57
3. Tabel Populasi Penelitian	58
4. Tabel Sampel Penelitian.....	59
5. Tabel Kisi-Kisi Angket Motivasi Belajar.....	63
6. Tabel Kriteria Penskoran Instrument Motivasi Belajar	64
7. Tabel Motivasi Belajar	65
8. Tabel Hasil <i>Pretest</i> Motivasi Belajar	72
9. Tabel Hasil <i>Posttest</i> Motivasi Belajar	73
10. Tabel Uji <i>Wilcozon Signed Ranks Test</i>	96
11. Tabel Hasil Uji <i>Hipotesis Wilcozon Signed Ranks Test</i>	97
12. Tabel Hasil <i>Pretest,Posttest,Dan Gain Score</i> Motivasi Belajar	99



DAFTAR GAMBAR

1. Bagan Kerangka Berfikir.....	51
2. Pola <i>One Grup Pretest-Posttest Design</i>	55
3. Hubungan Antara Variabel.....	56
4. Teknik <i>Simple Random Sampling</i>	60
5. Grafik Umum Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Motivasi Belajar	74
6. Grafik Hasil <i>Pretest,Posttest,Dan Gain Score</i> Motivasi Belajar	100



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Motivasi merupakan dorongan dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu guna memenuhi kebutuhan dan keinginan. Munandar juga berpendapat bahwa motivasi adalah suatu proses dimana kebutuhan-kebutuhan mendorong seseorang untuk melakukan serangkaian kegiatan yang mengarah tercapainya tujuan tertentu.

Motivasi yang dimaksud dalam pembahasan ini adalah motivasi yang ada di dalam diri peserta didik disebut motivasi intrinsik karena tujuannya merupakan perasaan dari dalam yang sangat efektif, kompeten, dan individu memegang kendali terhadap nasib dirinya sendiri. Individu yang termotivasi secara intrinsik, melakukan suatu aktivitas demi aktivitas itu sendiri, dimana dari kegiatan tersebut ia akan memperoleh kepuasan tersendiri.

Metode *positive Self-Talk* dalam bimbingan dan konseling dapat digunakan dan diharapkan lebih efektif dalam mengatasi permasalahan peserta didik. Metode ini mengubah persepsi negative atau *negative Self-Talk* menjadi *positif Self-Talk* yaitu keyakinan rasional yang didapat dari ucapan-ucapan positif. Motivasi belajar paling utama harus berasal dari dalam diri ,maka diri sendiri memegang peranan penting dalam menimbulkan *self motivation* tersebut.

Seseorang dapat menggunakan dua macam *Self-Talk*, positif dan negative *Self-Talk*. seseorang dapat dipengaruhi oleh apa yang dikatakan orang lain (misalnya, orang tua, guru, teman sebaya) tentang dirinya .

Dalam penelitian ini penulis akan lebih banyak menggunakan *positif Self-Talk*, *Positif Self-Talk* seperti yang dideskripsikan diatas, adalah tipe yang ingin diajarkan kepada kliennya agar dapat digunakannya. Jika seseorang menggunakan *Positif Self-Talk*, mereka sangat mungkin tetap termotivasi untuk mencapai tujuan mereka.

B. Alasan Memilih Judul

Alasan memilih judul penelitian **“Penggunaan Teknik *Positif Self-Talk* Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII DI SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020”** karena peneliti ingin mengembangkan motivasi belajar peserta didik Yang rendah sehingga peserta didik akan mempunyai motivasi diri yang positif dan optimal sehingga mereka mempunyai dorongan yang positif dari dalam diri mereka untuk meraih suatu prestasi atau sesuatu hal yang di ingin dicapai, dan di SMP Negeri 1 Pesawaran motivasi belajar pesesrta didik masih tergolong rendah maka dari itu penulis memilih judul tersebut.

C. Latar Belakang Masalah

Belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat penting dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan. Di dunia pendidikan terutama dalam kegiatan belajar, kelangsungan dan keberhasilan proses belajar mengajar tidak hanya dipengaruhi oleh faktor intelektual saja, melainkan faktor non-intelektual juga sangat berperan penting dalam menentukan hasil belajar, salah satunya kemampuan peserta didik untuk memotivasi dirinya.

Peserta didik yang mempunyai motivasi diri yang tinggi dalam proses belajarnya akan bersungguh-sungguh sampai mampu memahami apa yang dipelajari, dan mendapatkan hasil belajar dengan nilai yang tinggi dan memuaskan.

Motivasi sangat penting dikembangkan oleh setiap peserta didik, karena motivasi merupakan daya penggerak psikis yang menimbulkan kegiatan positif yang ada dalam diri seseorang, menjamin kelangsungan diri positif demi mencapai satu tujuan.

Motivasi memegang peranan penting dalam memberikan gairah, semangat dan rasa senang dalam diri seseorang, sehingga peserta didik mempunyai motivasi tinggi mempunyai banyak energi yang banyak untuk melaksanakan kegiatan belajar dan hal positif lainnya.

Menurut Ali Imron ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi motivasi dalam proses pembelajaran yang positif, salah satunya kondisi

psikis pembelajar. Hal ini dapat terlihat jika seseorang kondisi psikisnya tidak bagus misalnya sedang stres atau gangguan emosi lainnya maka motivasi diri yang akan ditimbulkan juga akan menurun tetapi sebaliknya jika kondisi psikologis seseorang dalam keadaan bagus, gembira, atau menyenangkan maka kecenderungan motivasi diri yang ditimbulkan juga akan tinggi dan baik..

Penulis menemukan masih ada peserta didik kelas VIII yang masih memiliki motivasi belajar rendah. Berikut ini tabel permasalahan motivasi belajar yang rendah yang ada pada diri peserta didik, diperoleh kelas VIII :

Tabel 1.
Data Hasil Pra Penelitian Peserta Didik yang memiliki Motivasi Belajar Rendah di SMP Negeri 1 Pesawaran

No	Aspek-Aspek	Kelas	Jumlah Peserta Didik
1.	Pilihan	VIII C	2
2.	Keyakinan untuk sukses	VIII C	2
3.	Keuletan dalam berusaha	VIII C	2
	Jumlah		6 Peserta Didik

Sumber : Data awal yang diperoleh Pra Penelitian peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Pesawaran tanggal 15 Maret 2019

Gambar pada tabel tersebut menunjukkan bahwa peserta didik masih memiliki motivasi yang rendah pada dirinya, hal tersebut menunjukkan bahwa Salah satu permasalahan kondisi psikis dapat terlihat dari adanya pikiran negatif atau irasional seperti perasaan cemas ketika akan menghadapi ulangan atau takut salah dalam mengerjakan tugas. Kegagalan

yang pernah dialami juga akan mempengaruhi keyakinan irasionalnya,

peserta didik menganggap bahwa dirinya bodoh dan kesalahan tersebut tidak dapat diperbaiki dengan begitu memperlihatkan peserta didik kurang mempunyai keinginan berhasil. Perasaan tersebut dapat mempengaruhi semangat peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran, seperti membenci gurunya atau mata pelajarannya sehingga hasil belajar juga tidak akan optimal.¹

Hasil data yang diperoleh melalui wawancara yang dilakukan penulis dengan peserta didik di SMP Negeri 1 Pesawaran, mereka memiliki masalah motivasi belajar yang masih rendah. peserta didik tersebut mengatakan bahwa mereka kurang mempunyai dorongan semangat dan kebutuhan yang positif pada diri mereka dikarenakan ada beberapa pikiran atau persepsi negatif pada diri sendiri maupun orang lain. Persepsi negatif tersebut karena ada perasaan tidak mampu dalam mengerjakan sesuatu hal maupun saat mengikuti proses pembelajaran. Lingkungan sekitar seperti teman-teman, pendidik bahkan orang tua yang tidak mendukung dan ikut menyalahkan atas ketidakmampuan tersebut akan membuat keyakinan irasionalnya lebih parah, sehingga menyebabkan peserta didik tersebut beranggapan negatif terhadap diri sendiri. Peserta didik yang mengalami

¹ Indriyastuti W, "*Efektivitas Positive Self Talk Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas IX Smp*". UNY h. 546-547. Tersedia Di : Journal.Student.Uny.Ac.Id/Ojs/Index.Php/Fipbk/Article/Download/6240/5992 (Diakses Pada Tanggal 03 Oktober 2018).

masalah kurangnya motivasi diri di SMP Negeri 1 Pesawaran, terlihat kurang berkeinginan untuk berhasil atau berprestasi.²

Adapun hasil wawancara penulis dengan pendidik bimbingan dan konseling di SMP N 1 Pesawaran yang bernama Irianti, M.Pd pada tanggal 15 maret 2019 mengatakan bahwa ada beberapa peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah dikarenakan berbagai faktor salah satunya faktor lingkungan yang tidak kondusif yaitu latar belakang keluarga mereka yang brokenhome, ataupun dari keluarga yang kurang mampu, sehingga peserta didik merasa tidak mendapatkan dukungan dari keluarga hal tersebut dapat mempengaruhi motivasi belajar peserta didik menjadi rendah. Dan juga peserta didik merasa tidak mendapatkan penghargaan kepada diri mereka misalnya dalam bentuk pujian atau hadiah yang semestinya dapat dijadikan sebagai penguat untuk motivasi belajar mereka. Faktor lain yang menyebabkan kurangnya motivasi belajar pada peserta didik adalah anggapan negatif tentang dirinya yang berasal dari diri sendiri maupun dari orang lain.³

Untuk mengatasi masalah tersebut diperlukan cara yang tepat untuk mengatasinya salah satunya yaitu dengan upaya memberikan bantuan kepada peserta didik agar mampu menyesuaikan diri secara baik dapat diwujudkan dengan kontribusi layanan bimbingan dan konseling. Pada dasarnya tujuan umum pelayanan bimbingan dan konseling itu sendiri

² Wawancara dengan peserta didik, SMP N 1 Pesawaran Maret 2019

³ Wawancara dengan Pendidik Bimbingan dan Konseling, SMP N 1 Pesawaran Maret

sejalan dengan tujuan pendidikan karena bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari sistem pendidikan.

bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan bisa berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi, sosial, belajar maupun karier melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma norma yang berlaku.

Bimbingan dan konseling bukanlah kegiatan pembelajaran dalam konteks adegan mengajar yang layaknya dilakukan guru sebagai pembelajaran bidang studi, melainkan layanan ahli dalam konteks memandirikan peserta didik.⁴

Pada umumnya sekolah memberikan bantuan kepada peserta didik dalam menghadapi masalah yang berhubungan dengan perbedaan individu dengan pola pemikiran, sikap dan perilaku yang berbeda-beda secara individual dengan kontribusi layanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah. Berbagai masalah individu yang berbeda terutama dalam hal motivasi belajar yang harus ditangani melalui layanan bimbingan dan konseling dalam rangka pemenuhan kebutuhan dalam belajar.

Kegiatan belajar itu sendiri merupakan inti dari proses pendidikan secara keseluruhan di sekolah, bimbingan dan konseling di sekolah sering kali dihadapkan pada persoalan-persoalan mengenai kurangnya motivasi peserta didik terutama dalam hal belajar. Untuk itu diperlukan tenaga

⁴ H. Kamaluddin "Bimbingan dan Konseling di Sekolah ", *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, vol 17 no 4 (2011), h.449

pendidik yang kompeten di bidang bimbingan dan konseling untuk membina peserta didik agar lebih memiliki motivasi yang positif.

Peran bimbingan dan konseling itu sendiri sangat penting terutama dalam mengembangkan motivasi belajar yang ada pada peserta didik, bagaimana bimbingan dan konseling itu sendiri dapat membangun manusia seutuhnya dari berbagai aspek potensi yang ada pada dalam peserta didik. Dengan adanya bimbingan dan konseling maka seluruh aspek potensi yang ada pada dalam diri peserta didik dapat dikembangkan, baik itu aspek akademik, pribadi, sosial, kematangan intelektual dan sistem nilai. Dengan kata lain, tugas pendidik salah satu diantaranya adalah membimbing agar peserta didik dapat mengembangkan segala potensinya dengan baik melalui motivasi yang positif.⁵

Dalam bimbingan dan konseling untuk mengembangkan motivasi peserta didik Salah satu metode tersebut adalah metode *Self-Talk*. Zastrow mengatakan bahwa *Self-Talk* dapat memberi mood yang positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata -kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif .

Contoh kalimat yang dapat digunakan untuk keadaan ini “saya merasa sehat, kuat, bahagia” Penjelasan mengenai manfaat *Self-Talk* diatas dapat dirangkum dalam sebuah kalimat, yaitu: semakin positif kata -kata

⁵ H.M. Alisuf Sabri, *Pengantar Ilmu Pendidikan* , (Jakarta : UIN Jakarta Press, 2005), h.54.

yang diucapkan pada diri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif⁶

Dalam bimbingan dan konseling dapat digunakan dan diharapkan lebih efektif dalam mengatasi permasalahan peserta didik. Metode ini mengubah persepsi *negative Self-Talk* menjadi *positif Self-Talk* yaitu keyakinan rasional yang didapat dari ucapan-ucapan positif. Motivasi belajar paling utama harus berasal dari dalam diri, maka diri sendiri memegang peranan penting dalam menimbulkan *self motivation* tersebut.

Self-Talk yaitu tindakan atau praktek berbicara dengan diri sendiri, baik dengan suara keras maupun diam-diam yang melibatkan mental. Berdasarkan pemaparan tersebut, permasalahan yang dialami peserta didik adalah motivasi yang rendah yang disebabkan baik dari dalam dirinya sendiri maupun dari lingkungan sekitarnya. Sehingga membuatnya berpikiran negatif tentang dirinya dan orang lain yang akhirnya mengganggu kegiatan belajarnya, maka pikiran tersebut harus diganti dengan yang positif kemudian di ucapkannya sebagai penguat sehingga diharapkan dapat memunculkan tindakan yang positif pula termasuk motivasi belajar yang ada pada diri peserta didik menjadi lebih baik dari sebelumnya.⁷

Dalam kehidupan sehari-hari kita semua memiliki kebiasaan baik dan yang kurang baik. Sebagai manusia kita perlu bersyukur akan nikmat yang kita capai selama ini dan Jangan kita mudah putus asa dalam

⁶ D. Iswari, N.Hartini, “ *Pengaruh Pelatihan Dan Evaluasi Self-Talk Terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction*”, Jurnal Unair Surabaya, 2005, h.9

⁷ *Ibid* h.546

melakukan sesuatu kebaikan kerana Allah SWT mengizinkan kita mengubah kehidupan jika kita terus berusaha, sebagaimana diingatkan oleh Allah SWT lewat firmanNya di Al-Qur'an yang berbunyi :

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۚ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۚ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَّالٍ

Artinya : *Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum hingga mereka mengubah diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia (Q.S. Ar-Ra'd:11).*⁸

Dari dalil diatas yaitu (Q.S. Ar-Rad': 11) dapat di deskripsikan bahwa “Imam Ibnu Katsir mengomentari potongan ayat tersebut dengan sebuah hadits qudsi yang marfu, “Rasul bersabda: Allah berfirman: ‘Demi kemuliaan-Ku, kebesaran-Ku dan ketinggian-Ku di atas ‘Arsy, tidaklah suatu negeri dan penghuninya berada dalam kemaksiatan kepada-Ku yang Aku benci, kemudian mereka berupaya mengubah keadaan tersebut menjadi ketaatan kepada-Ku yang Aku cinta, melainkan Aku akan mengubah bagi mereka siksa-Ku yang mereka benci menjadi rahmaht-Ku yang mereka sukai’.” (Dari penuturan Ali bin Abi Thalib k.w., sebagaimana diriwayatkan dari al-Hafizh Muhammad bin Utsman.).

⁸ Al-Qur'an Dan Terjemahan Ar-Ra'd.11

Maka dari itu tidak ada alasan bagi kita untuk berputus asa sedikit pun. Kita harus senantiasa penuh harapan, sembari berusaha mengubah keadaan kita agar menjadi lebih baik. Maka dari itu peneliti menggunakan dalil tersebut agar peserta didik yang memiliki motivasi yang rendah pada dirinya tidak berputus asa dan akan terus berkembang untuk mendapatkan motivasi yang positif di dalam hidupnya.

Teknik ini juga dapat digunakan konseli yang perlu mengembangkan motivasi. Contohnya, jika seorang klien ingin memotivasi dirinya untuk olahraga, ia dapat mendaftar pernyataan-pernyataan tentang olahraga pada kartu-kartu indeks dan mengambil beberapa di antaranya untuk dibaca setiap hari. Hal ini membantu mengubah pernyataan-pernyataan dari negatif ke positif, dan pada gilirannya orang itu mengembangkan sikap yang lebih baik tentang berolahraga.⁹

Self-Talk merupakan pembicaraan yang dilakukan terhadap diri sendiri yang dapat memperkuat keyakinan positif maupun negatif dan mampu mengubah perilaku tertentu. Teknik *Self-Talk* ini menstruktur pikiran-pikiran negatif konseli menjadi lebih positif yang mampu mempengaruhi reaksi-reaksi dalam bentuk tindakan.

Davis menambahkan bahwa *Self-Talk* itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan realitas, berarti orang tersebut berfungsi dengan baik. Namun, sebaliknya, maka orang tersebut dapat mengalami stres dan

⁹ Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta :Pustaka Pelajar, 2015), h.231.

gangguan emosional. *Self-Talk* dianggap efektif karena dalam penerapannya tidak membutuhkan tempat dan waktu yang khusus.¹⁰

Grainger memperingatkan bahwa penting bagi seseorang untuk tidak meninggalkan seluruh pemikiran negatifnya. Alih-alih, konselor profesional perlu membantu kliennya untuk membedakan antara pemikiran negatif yang menghasilkan *Self-Talk* negatif dan pemikiran negatif yang membantu mengamankan mereka. Pemikiran negatif perlu, khususnya ketika seseorang berada di dalam situasi yang berisiko tinggi. Tipe pemikiran ini kadang-kadang membantu seseorang menyadari bahwa dirinya perlu membuat rencana agar bisa hidup atau bekerja secara efektif.¹¹

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Penggunaan Tehnik *Positive Self-Talk* Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020”**.

D. Identifikasi Masalah

berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka permasalahan dalam penulis ini dapat di definisikan sebagai berikut :

- a. Kurang mempunyai dorongan semangat dan kebutuhan yang positif pada diri peserta didik

¹⁰ Titasari Wijayanti, Elisabeth Cristiana, S.Pd., M.Pd, *Konseling Individu Metode Countering Untuk Meningkatkan Konsep Diri Peserta Didik*. UNES, h.293. Tersedia Di : Jurnalmahasiswa.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Bk-Unesa/Article/Viewfile/24489/22410 (Diakses Pada Tanggal 04 Oktober 2018).

¹¹ *Ibid* h. 232

- b. beranggapan negatif terhadap diri sendiri.
- c. Kurangnya dukungan dari orang sekitar dan lingkungan

E. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari meluasnya masalah yang akan diteliti, maka penulis memberikan pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu hanya motivasi belajar peserta didik di SMP Negeri 1 Pesawaran

F. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka masalah dalam penelitian ini adalah “ Apakah teknik *Positive Self-Talk* dapat membantu mengembangkan motivasi belajar peserta didik di SMP Negeri 1 Pesawaran ?

G. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan teknik *Positive Self-Talk* untuk membantu mengembangkan motivasi peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran tahun ajaran 2019/2020.

H. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk perkembangan ilmu dalam bidang bimbingan dan konseling, serta menambah pengetahuan tentang teknik yang bisa digunakan untuk mengembangkan motivasi diri pada peserta didik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peserta Didik

Dapat dijadikan sebagai media untuk mempengaruhi motivasi diri peserta didik sehingga dalam proses pengembangan motivasi diri akan lebih bersungguh-sungguh dan mendapatkan hasil yang memuaskan.

b. Bagi pendidik BK

Dapat menambah informasi serta sebagai acuan dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling tentang menumbuhkan motivasi diri peserta didik melalui teknik *Self-Talk*.

c. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengalaman dan keterampilan dalam mengembangkan motivasi belajar pada peserta didik

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Konseling Individu

1. Pengertian konseling individual

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya.¹²

Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.¹³ Konseling merupakan “jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah konseli akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping. Implikasi lain

¹² Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung,CV Alfabeta, 2007),h.18

¹³ Hellen, *Bimbingan Dab Konseling* (Jakarta, Quantum Teaching, 2015),h.84

pengertian “jantung hati” ialah apabila seorang konselor telah menguasai dengan sebaik-baiknya apa, mengapa, dan bagaimana konseling itu.

Konseling individual adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika menguasai teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan proses konseling yang lain. Proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan klien karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap siswa dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara beratap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan-peningkatan pada diri klien, baik cara berpikir, berperasaan, sikap, dan perilaku.¹⁴

Dasar dari pelaksanaan konseling di sekolah tidak dapat terlepas dari dasar pendidikan pada umumnya dan pendidikan di sekolah pada khususnya dan dasar dari pendidikan itu berbeda, dasar dari pendidikan dan pengajaran di Indonesia dapat dilihat sebagaimana dalam UU.No.12/1945 Bab III pasal 4 “pendidikan dan pengajaran berdasarkan atas asas-asas yang termaktub dalam pasal UUD Negara Republik Indonesia dan atas kebudayaan Indonesia”.

2. Tujuan dan fungsi konseling individual

Tujuan umum konseling individu adalah membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari life style serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-

¹⁴ Holipah, *The Using Of Individual Counseling Service to Improve Student's Learning Atitude And Habit At The Second Grade Student of SMP PGRI 6 Bandar Lampung* (Journal Counseling, 2011)

perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi persepsinya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.¹⁵

Prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling individu dalam 5 hal. Yakni, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi mengembangkan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi.

Menurut Gibson, Mitchell dan Basile ada sembilan tujuan dari konseling perorangan, yakni :

- a. Tujuan perkembangan yakni klien dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik, dan sebagainya).
- b. Tujuan pencegahan yakni konselor membantu klien menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
- c. Tujuan perbaikan yakni konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
- d. Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengujian keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
- e. Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, difikirkan, dan dirasakan sudah baik

¹⁵ Bimo Walgito, Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah, (Yogyakarta, Andi Offset, 1989) h.24-25

- f. Tujuan kognitif yakni menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif
- g. Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
- h. Tujuan psikologis yakni membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.

3. Proses Konseling Individu

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut brammer proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta koseling tersebut (konselor dan klien).¹⁶

Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan- keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu tidak mencapai rapport. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor klien) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna. Secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan :

a) Tahap awal konseling

Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses

¹⁶ Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek*(Bandung,CV Alfabeta, 2007).h.50

konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut :

1. Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien

Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan a working realitionsip, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna,dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada : (pertama) keterbukaan konselor. (kedua) keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai klien karena dia tidak berpura-pura,akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai. (ketiga) konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

2. Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan klien akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada klien. Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya.Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah

klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya., maka tugas konselor lah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

3. Membuat penafsiran dan penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan dia prosemenentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.

4. Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi :

(1) kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan. (2) Kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan klien apa pula. (3) kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dankonselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjak, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

a) Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Berangkat dari definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada : (1) penjelajahan

masalah klien; (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien.

Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa perspektif maka klien sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu:

- 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar kliennya mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan reassessment (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika klien bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.

- 2) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara

Hal ini bisa terjadi jika : pertama, klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu

klien menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.

3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak

Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikiranya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu : pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua, menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

b) Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu :

1. Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
2. Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
3. Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
4. Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar,

seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah berfikir realistik dan percaya diri.

Tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut :

1. Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadahi

Klien dapat melakukan keputusan tersebut karena dia sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikanya dengan konselor, lalu dia putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Saat ini dia sudah berpikir realistik dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.

2. Terjadinya transfer of learning pada diri klien

Klien belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, klien mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan.

3. Melaksanakan perubahan perilaku

Pada akhir konseling klien sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang minta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.

4. Mengakhiri hubungan konseling

Mengakhiri konseling harus atas persetujuan klien. Sebelum ditutup ada beberapa tugas klien yaitu : pertama, membuat

kesimpulan- kesimpulan mengenai hasil proses konseling; kedua, mengevaluasi jalanya proses konseling; ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

4. Beberapa indikator keberhasilan konseling Individu

- a. Menurunnya kecemasan klien
- b. Mempunyai rencana hidup yang praktis, pragmatis, dan berguna
- c. Harus ada perjanjian kapan rencananya akan dilaksanakan sehingga pada pertemuan berikutnya konselor sudah berhasil mengecek hasil rencananya.

Mengenai evaluasi, terdiri dari beberapa hal yaitu :

- a. Klien menilai rencana perilaku yang akan dibuatnya
- b. Klien menilai perubahan perilaku yang telah terjadi pada dirinya
- c. Klien menilai proses dan tujuan konseling.

5. Kegiatan Pendukung Konseling Individu

Sebagaimana layanan-layanan lain, konseling individu juga memerlukan kegiatan pendukung. Adapun kegiatan-kegiatan pendukung layanan konseling individu adalah : aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, dan alih tangan kasus.

Pertama, aplikasi instrumentasi. Dalam layanan konseling individu, hasil instrumentasi baik berupa tes maupun non tes dapat digunakan secara langsung maupun tidak langsung dalam layanan. Hasil tes, hasil ujian, hasil

AUM (Alat Ungkap Masalah), sosiometri, angket dan lain sebagainya dapat dijadikan konten (isi) yang diwacanakan dalam proses layanan konseling individu.

Kedua, himpunan data. Seperti halnya hasil instrumentasi, data yang tercantum dalam himpunan data selain dapat dijadikan pertimbangan untuk memanggil siswa juga dapat dijadikan konten yang diwacanakan dalam layanan konseling individu. Selanjutnya, data proses dan hasil layanan harus didokumentasikan di dalam himpunan data.

Ketiga, konferensi kasus. Seperti dalam layanan-layanan yang lain, konferensi kasus bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang klien untuk memperoleh dukungan serta kerja sama dari berbagai pihak terutama pihak yang diundang dalam konferensi kasus untuk pengentasan masalah klien. Konferensi kasus bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan konseling individu. Pelaksanaan konferensi kasus setelah layanan konseling individu dilakukan untuk tindak lanjut layanan. Kapanpun konferensi kasus dilaksanakan, rahasia pribadi klien harus tetap terjaga dengan ketat.

Keempat, kunjungan rumah. Bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang klien. Selain itu juga untuk memperoleh dukungan dan kerja sama dari orang tua dalam rangka mengentaskan masalah klien. Kunjungan rumah juga bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah layanan konseling individu.

Kelima, alih tangan kasus. Tidak semua masalah yang dialami individu menjadi kewenangan konselor.

6. Konseling Individu Dalam Islam

Dalam literatur bahasa arab kata konseling disebut *al-irsyad* atau *al- itisyarah*, dan kata bimbingan disebut *at-taujih*. Dengan demikian, guidance and counseling dialih bahasakan menjadi *at-taujih wa al-irsyad* atau *at-taujih wa al istisyarah*.¹⁷ Secara etimologi kata *irsyad* berarti :*al-huda* dalam bahasa indonesia berarti petunjuk, kata *al-irsyad* banyak ditemukan di dalam al- qur'an dan hadis.

Dalam al-qur'an ditemukan kata *al-irsyad* menjadi satu dengan *al-huda* pada surat al-kahfi (18) ayat 17 yang artinya :

وَتَرَى الشَّمْسَ إِذَا طَلَعَتْ تَزَاوَرُ عَنْ كَهْفِهِمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَإِذَا غَرَبَتْ تَقْرِضُهُمْ ذَاتَ الشَّمَالِ وَهُمْ فِي فَجْوَةٍ مِنْهُ ۚ ذَلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ ۚ مَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِ ۚ وَمَنْ يُضِلِلْ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُرْشِدًا

Artinya : dan engkau akan melihat matahari ketika terbit, contoh dari gua mereka ke sebelah kanan, dan apabila matahari itu terbenam, menjauhi mereka ke sebelah kiri sedang mereka berada dalam tempat yang luas di dalam (gua) itu. Itulah sebagian dari tanda-tanda (kebesaran) Allah. Barang siapa di beri petunjuk oleh Allah, maka dialah yang mendapat petunjuk dan barang siapa di sesatkan-Nya, maka engkau tidak akan mendapatkan seorang penolong yang dapat memberi petunjuk kepadanya (QS.Al-Kahfi : 17).

¹⁷ Lubis Akhyar Saiful, Konseling Islami, (Yogyakarta, Elsaq Press, 2007). h. 79

Sebagai makhluk bermasalah, di depan manusia telah terbentang berbagai bagi solution (pemecahan, penyelesaian) terhadap problem kehidupan yang dihadapinya. Namun karena tidak semua problem dapat diselesaikan oleh manusia secara mandiri, maka ia memerlukan bantuan seorang ahli yang berkompeten sesuai dengan jenis problemnya. Dalam hal ini, kesempurnaan ajaran islam menyimpan khazanah-khazanah berharga yang dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan problem kehidupan manusia.

Secara operasional khazanah-khazanah tersebut tertuang dalam konsep konseling dan secara praktis tercermin dalam proses face to face relationship (pertemuan tatap muka) atau personal contac (kontak pribadi) antara seorang konselor profesional dan berkompeten dalam bidangnya dengan seorang klien/konseli yang sedang menghadapi serta berjuang menyelesaikan problem kehidupanya, untuk mewujudkan amanah ajaran islam, untuk hidup secara tolong menolong dalam jalan kebaikan, saling mengingatkan dan memberi masihat untuk kebaikan menjauhi kemungkar. Hidup secara islami adalah hidup yang melibatkan terus menerus aktivitas belajar dan aktivitas konseling (memberi dan menerima nasihat).¹⁸

Islam memandang bahwa klien/ konseli adalah manusia yang memiliki kemampuan berkembang sendiri dan berupaya mencari kemantapan diri sendiri, sedangkan Rogers yang tidak lain adalah salah satu

¹⁸ Lubis Akhyar Saiful, *Konseling Islam* ,(Yogyakarta, Elsaq Press, 2007) hal : 85

tokoh psikologi memandang bahwa dalam proses konseling orang paling berhak memilih dan merencanakan serta memutuskan perilaku dan nilai-nilai mana yang dipandang paling bermakna bagi klien/konseli itu sendiri.

B. Teknik *Positif Self-Talk*

1. Asal Muasal Teknik *positif Self-Talk*

Seligman dan Reichenberg mendeskripsikan *self-talk* sebagai sebuah *pep talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Ketika menggunakan *self-talk*, seseorang berulang-ulang menyebutkan sebuah frasa suportif yang sangat membantu ketika dihadapkan pada suatu masalah. *Self-talk* bersifat *self-fulfilling*, dan penting bagi orang-orang untuk belajar cara-cara untuk menantang keyakinan-keyakinan yang tidak masuk akal. *Self-talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self-talk* yang lebih positif. *Self-talk* juga adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negative yang mereka kirimkan kepada dirinya sendiri.¹⁹

Seseorang dapat menggunakan dua macam *self-talk*, yaitu positif dan negatif. *Self-talk* seseorang dapat dipengaruhi oleh apa yang dikatakan orang lain (misalnya, orangtua, guru, dan teman sebaya) tentang dirinya. *Self-talk* positif, seperti yang dideskripsikan di atas, adalah tipe yang

¹⁹Bradley T. Erford, *40 Techniques Every Counselor Should Know*, 2nd Edition (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2017), h.223

ingin diajarkan kepada kliennya agar dapat digunakannya .Jika orang menggunakan *self-talk positif*, mereka sangat mungkin tetap termotivasi untuk mencapai tujuan mereka. *Self-talk negatif* seringkali bersifat *self-defeating* dan mencegah klien untuk membaik atau sukses .Tipe *self-talk* ini didominasi oleh pesimisme dan kecemasan.

2. Pengertian Teknik *Positive Self-Talk*

Teknik *self-talk* merupakan berasal dari *rational emotive behavior therapy* (REBT).Seligman Reichenberg mendefinisikan *self-talk* sebagai sebuah *pep talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang kepada seseorang yang diberikan oleh dirinya.

Menurut Hackford and Scwenkmezger *self-talk* adalah dialog yang mana individu menafsirkan perasaan dan persepsi, mengatur dan mengubah evaluasi atau keyakinan, serta memberikan instruksi dan penguatan kepada diri sendiri.²⁰

Weinberg mendefinisikan bahwa teknik *positive self-talk* memungkinkan individu untuk menjaga fokus pada tugas yang dihadapi, dengan mengabaikan kegagalan masa lalu dan melihat masa depan. Seseorang yang memiliki *self-talk* tidak akan mudah berputus asa, melainkan akan terus berusaha mencapai tujuan dengan menjadikan kesalahan atau kegagalan sebagai pelajaran.

²⁰ Micheael,Murphy. *A Foundation For Positive Mental Imagery And Positive Self-Talk For Us In An Appreciative Manager Model*. Benecdictineuniversity.Dissertation Proquest Information And Learning Company. 3258975

*The term 'self-talk' has been used in different disciplines to describe aspects of intrapersonal communication where the self is the only target interlocutor. The term gained particular prominence in psychotherapy research such as rational- emotive therapy and cognitive therapy). In these studies self-talk is viewed as a powerful tool for transforming unproductive irrational thinking into desirable rational beliefs.*²¹

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *positive self-talk* adalah berbicara kepada diri sendiri secara sadar mengenai hal-hal positive dan bersifat memberikan penguatan untuk aktivitas yang dilakukan dengan keras maupun pelan , berulang-ulang dan dalam waktu tertentu.hal tersebut dilakukan memberikan penguatan dan keyakinan dalam melakukan usaha mencapai suatu tugas tertentu.

3. Manfaat Positive Self-Talk

Berpikir positif merupakan sikap mental yang melibatkan proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang konstruktif (membangun) bagi perkembangan pikiran individu. Pikiran positif juga menghadirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan individu. Apapun pikiran yang diharapkan, pikiran positif akan mewujudkannya. Berpikir positif merupakan sikap mental yang mengharapkan hasil yang baik serta menguntungkan.²² Jadi dapat disimpulkan bahwa positif *self-talk* merupakan bagian dari berpikir positif yang memberikan suasana hati lebih baik sehingga mengharapkan hasil yang lebih baik serta menguntungkan.

²¹ Hall,j.k, & Smatrova,T, (2013), *Teacher Self-Talk : Interactional Resource For Managing Instruction and Eliciting empathy*, Journal of pragmatics,47 (1), 75-92,

²² U. Adil Samadani, *The Power Of Belief* (Yogyakarta :Graha Ilmu, 2013) h.89

Antonis Hatzigeorgiardis mengatakan bahwa apa yang dikatakan kepada diri sendiri akan merangsang , mengarahkan dan mengevaluasi tindakan yang dilakukan .²³ jadi apabila yang diucapkan adalah mengenai hal-hal positif maka tindakan yang akan muncul juga bersifat positif dalam mencapai tujuan tersebut, seperti memberikan semangat, menambah percaya diri, memperjelas tujuan, tidak mudah putus asa dan lain sebagainya. Zastrow mengatakan bahwa *self-talk* dapat memberi mood yang positif saat tubuh dalam keadaan lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi yang positif. Semakin positif kalimat yang diucapkan pada diri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga akan semakin positif. Dan perasaan yang positif juga akan menimbulkan tindakan yang positif. Hal-hal yang dilakukan akan terasa manfaatnya dan bukan menjadi hal yang sia-sia.

4. Hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan *positive self-talk*

Yusuf Hidayat memberikan beberapa tips yang harus dipertimbangkan dalam melakukan *self-talk* agar menjadi efektif kegunaannya, antara lain :

- a. Pernyataan *self-talk* harus singkat dan sederhana agar mudah diingat dan diolah oleh otak
- b. Hubungan pikiran dengan gerak yang dilakukan haruslah sinkron agar tujuan mudah tercapai

²³ Bernstein, Elizabeth . (2014) "*Self-Talk : When Talking To Your Self ,The Way You Do It Makes A Difference*", Diakses Dari <http://www.wsj.com/articles>, Pada Tanggal 12 Februari 2019.

c. Keterangan waktu *self-talk* disesuaikan dengan apa yang harus dilakukan.

d. *Self-talk* positif lebih banyak dilakukan dari pada *self-talk* negative

Berdasarkan beberapa tips tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dalam penggunaan positif *self-talk* harus dalam bentuk kalimat yang positif, yang ditujukan pada saat sekarang, secara singkat dan diulang terus menerus agar nantinya menjadi suatu kebiasaan sehingga dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami klien.²⁴

5. Bagaimana Cara Mengimplementasikan Teknik *positif Self-Talk*

Dalam proses mengajarkan kepada klien tentang penggunaan *self-Talk*, konselor profesional bisa memerintahkan klien untuk memfokuskan pada pemikiran-pemikiran ini .

Langkah penerapan penggunaan metode *positive self talk* yaitu :

- a. siswa dibantu untuk mengidentifikasi dan menyadari negative talk yang ada pada dirinya
- b. siswa dibantu untuk menentang dan mengkonfrontasikan negative talk yang ada
- c. siswa dibantu untuk mengubah negative talk menjadi positive talk dengan mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional

²⁴ Komarudin. *Psikologi Olahraga*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2013) h.103

d. positive talk yang sudah ada dipraktikkan secara terus-menerus.

Langkah-langkah tersebut bisa dilakukan secara mandiri maupun dengan bantuan orang lain.

Self talk juga diharapkan dapat mengubah negative talk menjadi positive talk sehingga siswa bergairah dan bersemangat dalam mencapai tujuan belajar yang sudah ditentukannya.²⁵

Terdapat metode yg lain dalam penerapan teknik *self-talk* yaitu Sebuah metode empat langkah populer untuk mengurangi *self-talk* negative disebut metode contering. Dalam langkah pertama, tujuannya adalah untuk mendeteksi dan mendiskusikan *Self-Talk* negatif. Untuk meningkatkan efektivitasnya, perlu bagi konselor profesional untuk mengetahui dalam *Self-Talk* negative yang mana klien terlibat, seberapa sering *self-talk negative* terjadi, dan tipe-tipe situasi yang memunculkan *Self-Talk negative*. Dalam teknik ini klien juga membawa sebuah kartu indeks untuk mencatat semua kritik yang dibuat terhadap dirinya. Kartu indeks ini akan menyediakan informasi berharga kepada konselor profesional dan juga dapat membantu klien memahami perasaan-perasaan yang dihasilkan oleh kritik terhadapnya.

Dalam langkah kedua ini, tujuannya adalah untuk memeriksa apa maksud *self-talk* negative klien, penting bagi konselor profesional untuk membantu klien memahami dasar keyakinannya. Klien sering kali tidak

²⁵ Indryastuti Wulaningsih, "Efektivitas Positive Self-Talk Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas IX SMP", Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, Vol. 5 No.12, h.548

mudah melepaskan keyakinannya akibat kebiasaan dan upaya melindungi dirinya. Untuk mengeksplorasi fungsi *self-talk* negative, konselor profesional dapat melontarkan pertanyaan-pertanyaan kepada klien misalnya, “apa yang dilakukan *self-talk* negative ini untuk membantu saya melakukan atau merasakan sesuatu?”.²⁶

Setelah klien menyadari alasan mengapa ia menggunakan *self-talk* negative, konselor profesional dapat membantu klien mengembangkan counters, atau pernyataan-pernyataan yang ditunjukkan kepada dirinya. Counters yang paling efektif melawan keyakinan yang tidak masuk akal dan konsisten dengan nilai-nilai klien. Counters seharusnya disusun kata-katanya secara positive dan bersifat realistis, mudah dihafal, dan sering diulang-ulang. Jika seorang konselor profesional memiliki seorang klien yang “musterbates” (misalnya, harus mendapatkan semua hal yang diinginkannya), maka counters efektifnya mungkin adalah, “aku tidak pernah harus mendapatkan keinginanku, tetapi aku hanya lebih suka kalau bisa mendapatkannya. Tujuan langkah terakhir dari metode countering adalah klien meninjau kembali counters tersebut setelah mempraktikannya. Banyaknya waktu yang dibutuhkan klien untuk melatih counters mereka bervariasi, tetapi mereka sering kali membutuhkan lebih dari satu minggu.

6. Kegunaan Dan Evaluasi Teknik *Positif self-talk*

Self-talk adalah suatu teknik yang lazim digunakan untuk menangani masalah-masalah seperti perfeksionisme, kekhawatiran, *self-*

²⁶ Ibid hlm.226

esteem, dan pengelolaan amarah. Teknik ini juga dapat digunakan dengan klien-klien yang perlu mengembangkan motivasi. Contohnya, jika seorang klien ingin memotivasi dirinya untuk olahraga, ia dapat mendaftar pernyataan-pernyataan tentang olah raga pada kartu-kartu indeks dan mengambil beberapa di antaranya untuk dibaca setiap hari. Hal ini dapat membantu mengubah pernyataan-pernyataan klien tersebut dari negative menjadi positif, dan pada gilirannya klien tersebut dapat mengembangkan sikap yang lebih baik tentang berolahraga.

Positif Self-talk digunakan untuk membantu anak-anak untuk lebih memfokuskan pada hal-hal positif dari negative dan untuk memperkuat keterampilan *coping* mereka. tujuannya adalah agar anak mengidentifikasi pikiran-pikiran atau *self-talk* negative dan mengenali bahwa situasi itu biasanya tidak seburuk kelihatannya. Strategi ini tidak dimaksudkan untuk mengikis perasaan anak atau sebagai suatu pendekatan berpikir positif yang terlalu disederhanakan alih-alih, strategi ini dimaksudkan sebagai suatu cara untuk membantu seorang anak yang memiliki pikiran-pikiran negative yang tidak realistis untuk mengidentifikasi pola negative ini dan mengembangkan cara pandang yang lebih realistis dan adaptif.²⁷

Grainger memperingatkan bahwa penting bagi seseorang untuk tidak meninggalkan seluruh pemikiran negatifnya. Karena, konselor profesional perlu membantu kliennya untuk membedakan antara pemikiran negative yang menghasilkan *self-talk* negative dan pemikiran negative yang

²⁷ Ibid Hlm.226

membantu mengamankan mereka. Pemikiran negative perlu khususnya ketika seseorang berada di dalam situasi yang berisiko tinggi. Tipe pemikiran ini kadang-kadang membantu seseorang menyadari bahwa dirinya perlu membuat rencana agar bisa hidup dan/atau bekerja secara efektif.

7. Kelebihan dan kelemahan *positive self-talk*

Positive self-talk merupakan bagian dari *rational emotive behavior therapy* (REBT), maka kelebihan dan kekurangannya juga tidak jauh berbeda dengan REBT. Kelebihan dari *positif Self-talk* adalah penekanan, pendekatan ini berupa peletakan pemahaman-pemahaman yang baru diperoleh ke dalam tindakan selain itu, melalui pendekatan ini individu dapat memperoleh sejumlah besar pemahaman dan dapat menjadi sangat sadar akan sifat masalah-masalah yang sedang dihadapi.²⁸ Seseorang akan mengidentifikasi dan menyadari tentang apa yang menjadi akar permasalahannya yang sebelumnya belum diketahui, setelah individu dapat memahami hal-hal yang dapat merusak maka ia akan berusaha memperbaikinya.

Keterbatasan dari pendekatan REBT ini adalah sangat didaktik, maka dari itu sangat diperlukan terapi yang mengenal dirinya sendiri dengan baik dan hati-hati agar hanya tidak memaksakan filsafat hidupnya sendiri

²⁸ Corey, Gerald, *Teori Dan Praktek Koseling & Psikoterapi* (Bandung, Pt Refika Aditama, 2007), h.258

kepada konseli atau siswanya.terapis harus mengetahui kapan dia harus dan kapan dia tidak boleh “mendorong” konseli.²⁹

Pendekatan ini bersifat didaktik atau mendidik makamemerlukan terapi yang dapat memberikan contoh dan tidak memaksakan kehendak kepada konseli. Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa positive *self-talk* mempunyai kelebihan untuk membantu siswa dalam mengidentifikasi secara sadar sifat masalah yang dihadapi sehingga mampu menyelesaikan masalah dengan pemahaman barunya. Sedangkan kelemahan positive *self-talk* adalah diperlukan terapis yang sudah secara mendalam mengenal dirinya sendiri sehingga tidak memaksakan kehendak kepada konseli, serta terapis harus tahu kapan dia harus dan kapan dia tidak boleh memberikan dorongan kepada konseli.

C. Motivasi Belajar

1. Devinisi Motivasi

Banyak teori yang mengemukakan tentang motivasi. Berikut dalam *Kamus Umum Bahasa Indonesia* disebutkan bahwa motivasi adalah dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Atau usaha-usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok orang tertentu tergerak melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang dikehendaknya atau mendapat kepuasan dengan perbuatannya.

²⁹ Corey Gerald, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung,Pt Refika Aditama,2007),h. 259

Sedangkan menurut Sudarwan motivasi diartikan sebagai kekuatan, dorongan, kebutuhan, semangat, tekanan, atau mekanisme psikologis yang mendorong seseorang atau sekelompok orang untuk mencapai prestasi tertentu sesuai dengan apa yang dikehendakinya. Hakim mengemukakan pengertian motivasi adalah suatu dorongan kehendak yang menyebabkan seseorang melakukan suatu perbuatan untuk mencapai tujuan tertentu.³⁰

Motivasi dapat timbul karena faktor intrinsik, berupa hasrat dan keinginan berhasil serta dorongan kebutuhan dan harapan akan cita-cita. Sedangkan faktor eksternalnya adalah adanya penghargaan, lingkungan yang kondusif, dan kegiatan yang menyenangkan serta menarik. Motivasi merupakan dorongan internal dan eksternal pada peserta didik yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku.

Keberhasilan suatu proses bukan hanya ditentukan oleh faktor intelektual, tetapi juga faktor-faktor yang non- intelektual, termasuk salah satunya adalah motivasi. Dalam Islam kata motivasi lebih dikenal dengan istilah niat yaitu dorongan yang tumbuh dalam hati manusia yang menggerakkan untuk melakukan suatu aktivitas tertentu dalam niat ada ketergantungan antara niat dengan perbuatan, dalam arti jika niat baik maka imbasnya juga baik dan sebaliknya.

³⁰ Siti Suprihatin, "Upaya Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa ". Jurnal Pendidikan, Vol 3 No 1 (2015), h.74

Motivasi merupakan dorongan internal dan eksternal pada peserta didik yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung.³¹

Motivasi adalah suatu dorongan dari dalam individu untuk melakukan suatu tindakan dengan cara tertentu sesuai dengan tujuan yang direncanakan. Motivasi di sini merupakan suatu alat kejiwaan untuk bertindak sebagai daya gerak atau daya dorong untuk melakukan pekerjaan.³²

Sedangkan pengertian motivasi diri adalah Menurut Sardiman, Motivasi Diri adalah suatu motif-motif (daya penggerak) yang menjadi aktif dan berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar karena dari diri individu sudah terdapat dorongan untuk melakukan sesuatu. Motivasi Diri dapat juga disebut motivasi internal. Dalam kehidupan sehari-hari motivasi diri dibutuhkan karena dapat menyemangati diri seseorang untuk mencapai apa yang diinginkannya. Seseorang yang mempunyai motivasi diri yang kuat akan sesuatu hal pasti cenderung akan berusaha semaksimal mungkin untuk mendapatkan hal tersebut.. Sehingga ia akan melakukan apapun untuk mencapai hal yang diinginkannya. Motivasi diri dapat digambarkan dengan

³¹ Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya*, Jakarta : Bumi Aksara, 2012, hal. 23

³² Kompri. *Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru*. (Bandung:Remaja Rosdakarya, 2015),h. 34

kemauan untuk maju, kemampuan dalam mengambil inisiatif dan bertindak efektif, serta kemampuan dalam menghadapi kegagalan.³³

2. Teori Motivasi

Ada beberapa macam teori motivasi diantaranya yaitu :

1. Hierarki Teori Kebutuhan (Hierarchical of Needs Thry)

Teori motivasi Maslow dinamakan, “A theory of human motivation ”. Teori ini mengikuti teori jamak, yakni seorang berperilaku atau bekerja karena adanya dorongan untuk memenuhi bermacam – macam kebutuhan. kebutuhan yang diinginkan seseorang berjenjang, artinya bila kebutuhan yang pertama telah terpenuhi, maka kebutuhan tingkat kedua akan menjadi yang utama. Selanjutnya jika kebutuhan tingkat kedua telah terpenuhi, maka muncul kebutuhan tingkat ketiga dan seterusnya sampai tingkat kebutuhan kelima. Dasar dari teori ini adalah :

- a. Manusia adalah makhluk yang berkeinginan, ia selalu menginginkan lebih banyak. Keinginan ini terus menerus dan hanya akan berhenti bila akhir hayat tiba
- b. Suatu kebutuhan yang telah dipuaskan tidak menjadi motivator bagi pelakunya, hanya kebutuhan yang belum terpenuhi yang akan menjadi motivator
- c. Kebutuhan manusia tersusun dalam suatu jenjang.³⁴

³³ Fajar Arifianto,” *Pengaruh Motivasi Diri Dan Persepsi Mengenai Profesi Akuntan Public Terhadap Minat Menjadi Akuntan Publik Pada Mahasiswa Prodi Akutansi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta* “. Jurnal Nominal/ Vol Iii No 2/ Tahun 2014, H. 152-153

³⁴ Suwatno Dan Donni Juni Priansa, *Manajemen Sdm Dalam Organisasi Publik Dan Bisnis ...*, h. 176

Ada beberapa urutan atau tingkatan kebutuhan yang berbeda kekuatannya dalam memotivasi para pekerja di sebuah organisasi atau perusahaan, diantaranya :

- a. Kebutuhan yang lebih rendah adalah yang terkuat, yang harus dipenuhi lebih dahulu. Kebutuhan itu adalah kebutuhan fisik (lapar, haus, pakaian, perumahan dan lain – lain). Dengan demikian kebutuhan yang terkuat yang memotivasi seseorang bekerja adalah untuk memperoleh penghasilan, yang dapat digunakan dalam memenuhi kebutuhan fisiknya.
- b. Kekuatan kebutuhan dalam memotivasi tidak lama, karena setelah terpenuhi akan melemah atau kehilangan kekuatannya dalam memotivasi. Oleh karena itu usaha memotivasinya dengan memenuhi kebutuhan pekerja, perlu diulang – ulang apabila kekuatannya melemah dalam mendorong para pekerja melaksanakan tugas – tugasnya.
- c. Cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi ternyata lebih banyak dari pada untuk memenuhi kebutuhan yang berada pada urutan yang lebih rendah. Misalnya untuk memenuhi kebutuhan fisik, cara satu – satunya yang dapat digunakan dengan memberikan penghasilan yang memadai atau mencukupi.

Motivasi juga dapat dipahami dari teori kebutuhan dasar manusia.

Manusia mempunyai beberapa kebutuhan yang harus dipenuhi, kebutuhan tersebut meliputi : kebutuhan fisik, keamanan, perasaan memiliki, penghargaan dari orang lain, dan aktualisasi diri. Jika kebutuhan – kebutuhan tersebut dapat dipenuhi dapat meningkatkan motivasi kerja.³⁵

2. Teori Kebutuhan Berprestasi

Motivasi berbeda – beda, sesuai dengan kekuatan kebutuhan seseorang akan prestasi. Kebutuhan akan prestasi tersebut sebagai keinginan yang melaksanakan sesuatu tugas atau pekerjaan yang sulit. Orang yang berprestasi tinggi memiliki tiga ciri umum yaitu :

1. Sebuah preferensi untuk mengerjakan tugas – tugas dengan derajat kesulitan moderat
2. Menyukai situasi – situasi di mana kinerja mereka timbul karena upaya – upaya mereka sendiri, dan bukan karena faktor – faktor lain, seperti kemujuran misalnya
3. Menginginkan umpan balik tentang keberhasilan dan kegagalan mereka, dibandingkan dengan mereka yang berprestasi rendah.³⁶

Selain itu ada 3 motivasi yang paling menentukan tingkah laku manusia, terutama berhubungan dengan situasi pegawai serta gaya hidup, yaitu :

³⁵ Ambar Teguh Sulistyani & Rosidah, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2003), h 193

³⁶ Suwatno Dan Donni Juni Priansa, *Manajemen SDM Dalam Organisasi Publik Dan Bisnis ...*, h.178

1. Achievement Motivation, motif yang mendorong serta menggerakkan seseorang untuk berprestasi dengan selalu menunjukkan peningkatan kearah standard exelence.
2. Affiliation motivation, motif yang menyebabkan seseorang mempunyai keinginan untuk berada bersama – sama dengan orang lain, mempunyai hubungan afeksi yang hangat dengan orang lain, atau selalu bergabung dengan kelompok bersama – sama orang lain.
3. Power motivation, motif yang mendorong seseorang untuk bertingkah laku sedemikian rupa sehingga mampu memberi pengaruh kepada orang lain.³⁷

3. Fungsi Motivasi

Fungsi motivasi menurut Hamalik dikutip Yamin terbagi menjadi tiga, yaitu sebagai berikut :

1. Mendorong timbulnya kelakuan atau suatu perbuatan. Tanpa motivasi maka tidak akan timbul sesuatu perbuatan seperti belajar.
2. Motivasi berfungsi sebagai pengarah. Artinya mengarahkan perbuatan ke pencapaian tujuan yang di inginkan.
3. Motivasi berfungsi sebagai penggerak. Ia berfungsi sebagai mesin bagi mobil. Besar kecilnya motivasi akan menentukan cepat atau lambatnya suatu pekerjaan.³⁸

³⁷ Ambar Teguh Sulistyani & Rosidah, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, h.194

³⁸ Oemar Hamalik, “ *Proses Belajar Mengajar* “, Jakarta : Pt.Bumi Aksara 2013, h. 161.

Sedangkan fungsi motivasi menurut Sardiman mengemukakan ada tiga fungsi motivasi, yaitu:

- a) Mendorong manusia untuk berbuat. Motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.
- b) Menuntun arah perbuatan, yakni ke arah tujuan yang hendak dicapai, dengan demikian motivasi dapat memberi arah, dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya.
- c) Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.³⁹

Dari uraian diatas, dapat kita pahami bahwa tiga fungsi motivasi adalah untuk mendorong manusia agar berbuat dan menentukan arah perbuatannya serta untuk menyeleksi perbuatannya itu apakah sesuai dengan tujuannya yang di inginkan. Dengan kata lain, motivasi juga berfungsi untuk mendorong dan mengarahkan keinginan yang ada dalam diri manusia.

4. Jenis-Jenis Motivasi

Berbicara tentang macam atau jenis motivasi ini dapat dilihat dari berbagai sudut pandang. Dengan demikian motivasi atau motif-motif yang aktif itu sangat lah bervariasi di antaranya yaitu :

³⁹ Siti Suprihatin, “ *Upaya Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*”, Jurnal Pendidikan Ekonomi, Vol.3 No.1 (2015), h.81

1. Motif-motif bawaan

Yang dimaksud dengan motif bawaan adalah motif yang dibawa sejak lahir, jadi motivasi itu ada tanpa di pelajari. Sebagai contohnya misal : dorongan untuk makan, dorongan untuk minum, seksual,bergerak dan istirahat, dan lain sebagainya.⁴⁰

2. Motif-motif yang dipelajari

Maksudnya motif-motif yang timbul karena di pelajari. Sebagai contoh : dorongan untuk belajar suatu cabang ilmu pengetahuan, dorongan untuk mengajar sesuatu di dalam masyarakat. Motif-motif ini sering kali disebut dengan motif-motif yang di isyaratkan secara social.⁴¹

Wordworth dalam Purwanto, menggolongkan/ membagi motif-motif menjadi tiga golongan, yakni :

1. Kebutuhan-kebutuhan organis, yakni motif-motif yang berhubungan dengan kebutuhan-kebutuhan bagian dalam dari tubuh.
2. Motif-motif darurat,yakni motif-motif yang timbul jika situasi menuntut. Timbulnya tindakan kegiatan yang cepat dan kuat dari kita. Dalam hal ini timbul akibat adanya rangsangan dari luar.

⁴⁰ Abdul Rohman Saleh, *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*, (Jakarta : Kencana,2008), Cet.3, h.193-194

⁴¹ Sardirman A.M, *Interaksi Dan Motifasi Belajar Mengajar*, h.89

3. Motif Objektif, yakni motif yang diarahkan/ ditunjukkan kepada suatu objek atau tujuan tertentu di sekitar kita. Motif ini timbul karena adanya dorongan dari dalam diri.

Sedangkan menurut Sumadi Suryabrata juga membedakan motif menjadi dua, yakni motif-motif ekstrinsik dan motif-motif instrinsik :

1. Motif ekstrinsik, yaitu motif-motif yang berfungsinya karena adanya perangsangan dari luar, misalnya orang belajar giat karena diberi tahu bahwa sebentar lagi akan ada ujian, orang membaca sesuatu karena diberi tahu bahwa hal itu harus dilakukannya sebelum ia dapat melamar pekerjaan, dan sebagainya.
2. Motif intrinsik, yaitu motif-motif yang berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar. Memang dalam diri individu sendiri telah ada dorongan itu. Misalnya orang yang gemar membaca tidak usah ada yang mendorongnya dia telah mencari sendiri buku-buku untuk dibacanya, dan juga orang yang rajin dan bertanggung jawab tidak usah menanti komando sudah belajar secara baik-baik.⁴²

Selain jenis-jenis motivasi diatas terdapat jenis-jenis motivasi lainnya yaitu:

1. Motivasi positif (*insentif positif*)

Memotivasi dengan memberikan hadiah kepada mereka ataupun diri sendiri yang termotivasi untuk berprestasi baik dengan motivasi positif. Semangat seseorang individu yang termotivasi tersebut akan

⁴² Ade Rahmawati, "Motivasi Berprestasi Mahasiswa Ditinjau Dari Pola Asuh". Skripsi (Program Studi Psikologi Universitas Sumatera Utara, Medan,2006),h.10

meningkat, karena manusia pada umumnya senang menerima yang baik-baik

2. Motivasi negatif (insentif negative)

Memotivasi dengan memberikan hukuman kepada mereka ataupun diri sendiri yang berprestasi kurang baik atau berprestasi rendah. Dengan memotivasi negatif ini semangat dalam jangka waktu pendek akan meningkat, karena takut akan hukuman, tetapi untuk jangka waktu panjang dapat berakibat kurang baik.⁴³

5. Sifat Motivasi

a) Kekuatan suatu motif

Suatu motif yang kuat tidak tentu kalau ini berlangsung lama, sedangkan suatu motif yang lama tidak tentu kalau kuat. Suatu motif yang lama berlangsung dapat menjadi motif yang mendalam, sehingga menguasai dan member arah dan mungkin mengubah keinginan motif yang lain dari individu.

b) Motif yang berubah-ubah

Motivasi dalam diri seseorang dapat dikatakan efektif apabila dapat memberikan penempatan mental pada diri seseorang, kalau tidak motivasi ini malahan kekuatan yang merusak, bukanlah kekuatan yang membimbing.

⁴³ Hasibuan. M, *Organisasi Dan Motivasi Dasar Peningkatan Produktivitas*, (Jakarta : Pt Bumi Aksara, 2007), h.178

c) Motivasi asli dan motivasi yang didapat

Motivasi asli ialah motif-motif yang ditentukan secara structural dan social, dan alamiah dalam arti bahwa arti motif itu umum pada manusia. Dengan lain perkataan ialah dorongan-dorongan yang kita jumpai setiap motif-motif alamiah ini dapat menjadi dasar dari motivasi yang diperlukan dalam belajar.

d) Motif-motif yang lebih ditimbulkan oleh factor-faktor social dan fisik.

Ini adalah peniruan, perasaan yang ada sebelum sesuatu terjadi, ketidaksabaran, kepayahan semua emosional, sentiment, talent, bakat, explorasi kebiasaan, rasa aman, keinginan akan kebahagiaan, manipulasi insentif dalam motif-motif ini dapat merubah motivasi individu.

e) Cara-cara mendapatkan motif

Cara-cara mendapatkan motif-motif yang baru didapatkan dengan bermacam-macam cara. Biasanya segala sesuatu yang baru dan segala perubahan dapat menumbuhkan motivasi yang baru.⁴⁴

6. Kendala Yang Menghambat Motivasi

Pertarungan antara motif-motif dapat terjadi pada diri peserta didik untuk diri seseorang apabila ada beberapa motif yang muncul secara serempak dan ini bisa membawa seseorang kedalam suatu situasi konflik.

Situasi konflik adalah situasi dimana seseorang merasa bimbang atau

⁴⁴ Muhadi. *Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Rational Emotive Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 8 Bandar Lampung*. Skripsi (Lampung : FTK UIN , 2017) h 23

bingung karena harus antara dua motif yang muncul pada saat bersamaan. Kebimbangan itu ditandai pula adanya ketegangan dalam mengambil suatu keputusan untuk pilihan. Konflik ada tiga macam bentuk yaitu:

1. Approach- apporoach conflict (konflik-konflik mendekat), konflik ini timbul apabila pada saat sama terdapat dua motif yang semua positif, sehingga timbul kebimbangan mana yang akan dipilih, memilih satu motif berarti mengorbankan atau mengecewakan motif yang lain. Contoh seseorang ibu memiliki uang pas disatu sisi akan dibelanjakan untuk keperluan sehari-hari, disisi lain anaknya minta keperluan sekolah, sehingga ia menjadi bimbang mana yang akan dipilih.
2. Apporoach-avoidance conflict (konflik mendekat-menjauh), konflik ini timbul bilamana pada suatu saat yang sama timbul dua motif yang berlawanan mengenai satu obyek, motif yang satu positif, motif yang lain negatif, karena itu ada kebimbangan apakah akan menjauhi atau mendekati. Contoh seorang peserta didik diberi uang untuk membayar SPP oleh orang tuanya, satu sisi ia membayarkan, disisi lain ada dorongan untuk digunakan bersenang-senang, sehingga timbul kebimbangan pada anak.
3. Avoidance-avaoidance conflict (konflik menjauh- menjauh), konflik ini terjadi bila pada satu saat yang bersamaan timbul dua motif yang negatif, timbul dua motif dan timbul kebimbangan karena menjauhi motif yang satu berarti harus memenuhi motif

yang lain yang juga negatif. Contoh seorang peserta didik menghadapi ujian kebetulan tidak siap, ingin mencontek takut ketahuan, tidak mencontek takut ketahuan, tidak mencontek takut tidak ujian.

7. Bentuk-bentuk Motivasi di sekolah

Didalam kegiatan belajar-mengajar peranan motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik sangat diperlukan. Dengan motivasi, pelajar dapat mengembangkan aktivitas dan inisiatif, dapat mengarahkan dan memelihara ketekunan dalam melakukan kegiatan belajar. Dalam kaitan itu perlu diketahui bahwa cara dan jenis menumbuhkan motivasi adalah bermacam-macam.⁴⁵ hal ini guru harus hati-hati dalam menumbuhkan dan memberi motivasi bagi kegiatan belajar para peserta didik.

Ada beberapa bentuk dan cara untuk menumbuhkan motivasi dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah.

1. Memberi angka

Angka dalam hal ini sebagai simbol dari nilai kegiatan belajarnya. Banyak siswa belajar yang tujuan utamanya adalah untuk mencapai angka/nilai yang baik. Sehingga siswa biasanya yang di kejar adalah nilai ulangan atau nilai-nilai pada rapport yang angkanya baik-baik.

⁴⁵ Sardirman A.M., *Interaksi Dan Motivasi Belajar-Mengajar* (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2014), h.91

2. Hadiah

Hadiah dapat juga dikatakan sebagai motivasi, tetapi tidak lah selalu demikian. karena hadiah untuk suatu pekerjaan, mungkin tidak akan menarik bagi seseorang yang tidak senang dan tidak berbakat untuk sesuatu pekerjaan tertentu.

3. Saingan/kompetisi

Saingan atau kompetisi dapat digunakan sebagai alat motivasi untuk mendorong belajar siswa. Baik persaingan individual maupun persaingan kelompok dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

4. Ego-involvement.

Menumbuhkan kesadaran bagi siswa agar merasakan pentingnya tugas dan menerimanya sebagai tantangan sehingga bekerja keras dengan mempertaruhkan harga diri, adalah sebagai salah satu bentuk motivasi yang cukup penting.

5. Memberi ulangan

Para siswa akan menjadi giat belajar kalau mengetahui akan ada ulangan. Oleh karena itu, member ulangan ini juga merupakan sarana motivasi. Tetapi yang harus diingat oleh guru, adalah jangan terlalu sering memberikan ulangan (setiap hari) karena bisa membosankan dan bersifat retinitis.

6. Hukuman

Hukuman sebagai reinforcement yang negative tetapi kalau diberikan secara tepat dan bijak bisa menjadi alat motivasi.oleh karena itu guru harus memahami prinsip-prinsip pemberian hukuman.

7. Minat

Didepan sudah diuraikan bahwa soal motivasi sangat erat hubungannya dengan unsur minat. Motivasi muncul karena ada kebutuhan, begitu juga minat sehingga tepatlah kalau minat merupakan alat motivasi yang pokok.

Disamping bentuk-bentuk motivasi sebagaimana diuraikan diatas sudah tentu banyak bentuk dan cara yang bisa dimanfaatkan.hanya yang penting bagi guru/konselor adanya bermacam-macam motivasi itu dapat dikembangkan dan diarahkan untuk mendapatkan hasil yang lebih bermakna.⁴⁶

8. Manfaat Motivasi

Manfaat motivasi yang utama adalah menciptakan gairah kerja, sehingga produktivitas kerja meningkat. Sementara itu, manfaat yang diperoleh karena bekerja dengan orang – orang yang termotivasi adalah : pekerjaan dapat diselesaikan dengan tepat. Artinya, pekerjaan diselesaikan sesuai standar yang benar dan dalam skala waktu yang sudah ditentukan.

Sesuatu yang dikerjakan karena ada motivasi akan membuat orang senang

⁴⁶ Sadirman A.M., *Interaksi Dan Motivasi Belajar-Mengajar* (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2016) h.94

mengerjakannya. Orang pun akan merasa dihargai atau diakui. Hal ini terjadi karena pekerjaannya itu betul – betul berharga bagi orang yang termotivasi. Orang akan bekerja keras karena dorongan untuk menghasilkan suatu target sesuai yang telah mereka tetapkan.⁴⁷

D. Penelitian Relevan

Sebelum penulis melakukan penelitian ini, terdapat penelitian terdahulu yang berdasarkan dengan telaan pustaka dan kajian penulis ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yaitu :

1. Berdasarkan penelitian Indri Astuti W pada tahun 2016 tentang “Efektivitas Positive *Self-Talk* Terhadap Motivasi Diri siswa Kelas IX SMP N 3 Banguntapan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *positive self -talk* terhadap motivasi diri pada siswa kelas IX SMP N 3 Banguntapan. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen desain *quasi eksperimen* dengan bentuk *Nonequivalent Control Group Design*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IX dengan jumlah 8 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 8 siswa sebagai kelompok kontrol. Pemilihan subjek menggunakan teknik sampling kuota dan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala motivasi diri. Skala tersebut telah melalui uji validitas dengan menggunakan *expert judgment*. Reliabilitas skala motivasi belajar diuji menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Analisis data

⁴⁷ Iskak Arep Dan Hendri Tanjung, *Manajemen Motivasi*, (Jakarta : PT Gramedia, 2004), h. 16

menggunakan analisis univariat dan uji *Wilcoxon* melalui program *SPSS Statistics ver 20*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *positive self-talk* efektif terhadap motivasi diri pada siswa yang dilihat dari uji *Wilcoxon* pada hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen menunjukkan taraf signifikansi $p = 0,012 < 0,05$. *Positive self-talk* efektif dalam mempengaruhi motivasi diri pada siswa kelas IX SMP N 3 Banguntapan.⁴⁸

2. Berdasarkan penelitian Saraswati Indraharsani tahun 2017 “ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari penggunaan self-talk positif pada atlet basket untuk meningkatkan performanya. Self-talk merupakan salah satu teknik mental training yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi intrinsik dalam diri atlet. Motivasi intrinsik merupakan motivasi yang dibangun dalam diri pemain yang dapat memunculkan sebuah perilaku tertentu, sehingga cenderung lebih kuat serta tahan lama. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti merumuskan masalah apakah penggunaan self-talk efektif untuk meningkatkan performa atlet basket. Penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen dengan rancangan kuasi eksperimen. Subjek pada penelitian ini merupakan 12 orang atlet basket putra yang dibagi menjadi dua kelompok

⁴⁸ Indry Astuti W, *Efektivitas Positive Self Talk Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas Ix Smp*, tersedia : <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/download/6240/5992>, diakses pada tanggal 22 april 2019, 19.57 wib.

yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pencatatan poin setelah pemberian treatment self-talk, kuesioner self-talk, dan kuesioner pertanyaan terbuka. Uji validitas dan reliabilitas kuesioner self-talk yang terdiri dari 20 item menyatakan bahwa terdapat dua item tidak valid sehingga jumlah item yang valid adalah 18 item dengan koefisien reliabilitas 0,886. Data yang diperoleh dari hasil pencatatan poin dianalisis dengan menggunakan uji-t non-parametrik yaitu uji Mann Whitney U. Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian treatment self-talk ($p < 0,05$, $p = 0,005$) dan ditunjukkan pula pada nilai kelompok eksperimen antara sebelum dan setelah treatment self-talk ($p < 0,05$, $p = 0,003$). Dari hasil tersebut, dapat diartikan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa self-talk efektif untuk meningkatkan performa pemain basket diterima.⁴⁹

3. Terdapat hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Noviana Diswantika (2016), dengan judul Efektivitas Teknik Self-Talk Dalam Pendekatan Konseling Kognitif Untuk Mengembangkan Motivasi Diri Peserta Didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kenaikan rata-rata skor paling besar pada kelompok eksperimen ditunjukkan oleh aspek kemampuan untuk melaksanakan keputusan

⁴⁹ Saraswati Indraharsani, *Efektivitas Self-Talk Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket*, Jurnal Psikologi, Vol 4 No 2 (2017)

atau rencana dengan kenaikan rata-rata skor sebesar 10,25 setelah menerima perlakuan berupa konseling melalui teknik self-talk untuk meningkatkan motivasi diri peserta didik⁵⁰

4. Berdasarkan penelitian Miftakhul Jannah 2017, Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya aspek mental Pada cabang olahraga panahan, aspek mental sangat menentukan hasil pertandingan salah satunya yaitu konsentrasi Seorang atlet panahan yang memiliki konsentrasi yang tinggi akan dapat menembakkan anak panah tepat pada sasaran dan memperoleh poin yang tinggi sehingga prestasinya juga akan meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada pengaruh self talk positif terhadap konsentrasi pada atlet panahan Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain pretest-posttest control group design Subjek penelitian ini berjumlah empat belas atlet PPLP Panahan Jawa Timur yang dibagi menjadi dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Perlakuan berupa self talk positif hanya diberikan kepada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Data diperoleh dengan melakukan pretest dan posttest pada kedua kelompok menggunakan Grid Concentration Exercise Penelitian ini menggunakan analisis data

⁵⁰ Noviana Diswantika, *Efektivitas Teknik Self-Talk Dalam Pendekatan Konseling Kognitif Untuk Mengembangkan Motivasi Diri Peserta Didik*, Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta, 2016, h.21

uji peringkat bertanda wilcoxon Hasil analisis data uji peringkat bertanda wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan skor konsentrasi antara sesudah dan sebelum perlakuan self talk positif pada kelompok eksperimen (Sig.= 0,018, $p < 0,05$). Peningkatan konsentrasi pada atlet PPLP Panahan Jawa Timur juga dapat dilihat dari nilai gain score pada kedua kelompok, nilai gain score pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan nilai gain score pada kelompok kontrol ($7,71 > 1,57$), artinya self talk positif berpengaruh terhadap konsentrasi pada atlet panahan Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa hipotesis “ada pengaruh self talk positif terhadap konsentrasi pada atlet panahan tidak ditolak.”⁵¹

⁵¹ Miftakhul Jannah, *Pengaruh Self Talk Positif Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Panahan*, Jurnal Psikologi Pendidikan, Vol 4 No.2 (2017).

E. Kerangka Berpikir

Menurut Sugiyono “kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang di susun dari berbagai teori yang telah di deskripsikan”.⁵² Kerangka penelitian dalam pemikiran ini adalah bahwa teknik *positif self-talk* dapat membantu mengembangkan motivasi peserta didik terhadap dirinya. Berikut akan di gambarkan alur kerangkapiikir dalam penelitian ini :

Gambar 1
Bagan Kerangka Berfikir



⁵² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, Alfabeta, Jakarta, 2013, Hlm.60

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti dan dijabarkan melalui landasan teori dan masih harus diuji kebenarannya melalui data yang terkumpul penelitian ilmiah . adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

H₀ : Penggunaan Teknik *Positif Self-Talk* Tidak Dapat Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020.

H_a : Penggunaan Teknik *Positif Self-Talk* Dapat Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020.

Untuk menguji hipotesis ini peneliti menggunakan uji statistik dengan uji Z. dengan ketentuan jika hasil $Z/F \text{ hitung} \geq Z/F \text{ tabel}$ maka H₀ ditolak dan H_a diterima. Tetapi jika $Z/F \text{ hitung} \leq Z/F \text{ tabel}$ maka H₀ yang diterima.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Dalam suatu penelitian diperlukan metode yang sesuai dalam sebuah penelitian yang akan dijalani, metode penelitian membicarakan bagaimana secara berurutan penelitian dilakukan, yaitu dengan alat apa dan prosedur bagaimana suatu penelitian dilakukan. Metode penelitian juga dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistic, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. (pendapat ahli)

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis kuantitatif, metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistic. Metode penelitian kuantitatif sendiri dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan⁵³

B. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan *Pre-Experimental Design* yaitu *one group Pre-test* dan *post-test design*, dengan diberikannya *treatment* dan dibandingkan keadaannya dengan sebelum diberikan *treatment*. Menurut Sugiyono pada *desain one group pretest-posttest* yaitu dengan cara melakukan satu kali pengukuran diawal (*pre-test*), sebelum adanya perlakuan (*treatment*) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*post-test*).⁵⁴

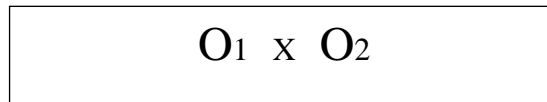
Hasil kedua pengukuran tersebut dibandingkan untuk menguji apakah *treatment* yang diberikan dapat mengembangkan motivasi belajar peserta didik.

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2011), h. 13-14.

⁵⁴ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)* (Bandung: Alfabeta, 2015), h. 111

Design One Group Pre-test dan Post-test di gambarkan sebagai berikut :

Gambar 2
Pola One Grup Pretest-Posttest Design



Keterangan :

O1: Perlakuan awal yaitu pengukuran awal motivasi belajar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran sebelum diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *positive Self-Talk* akan diberikan *pre-test*.

X: Perlakuan menggunakan teknik *Positive Self-Talk* pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Pesawaran

O2: Perlakuan akhir *post-test* untuk mengukur akhir motivasi belajar peserta didik kelas VIII setelah diberikan perlakuan dengan teknik *Positive Self-Talk*.

Alasan mengapa penulis menggunakan design penelitian ini untuk mengukur peningkatan motivasi belajar peserta didik sebelum diberikan teknik *positive self-talk* melalui (*pre-test*), dan pengukuran yang kedua untuk mengembangkan motivasi belajar peserta didik setelah digunakan teknik *Positive Self-Talk* melalui (*post-test*).

C. Variabel Penelitian

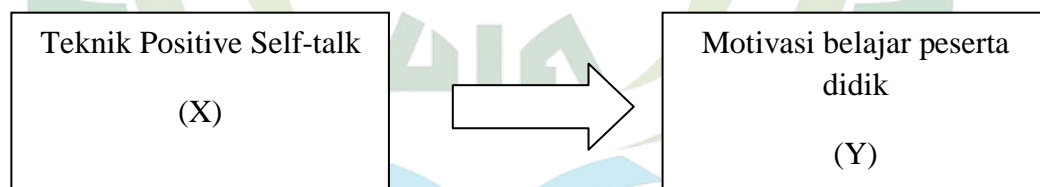
Setiap penelitian menggunakan variabel yang jelas sehingga memberikan gambaran data dan informasi apa saja yang diperlukan untuk memecahkan masalah tersebut. Variabel penelitian merupakan gejala yang

menjadi objek penelitian, variabel yang digunakan dalam penelitian adalah variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi penyebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu Teknik *Positive Self-talk* variabel (X).
2. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Motivasi Belajar pada peserta didik variabel (Y)

Dalam Penelitian ini ada dua variabel yaitu Teknik *Positive Self-talk* dan Motivasi belajar . Secara Skematis digambarkan sebagai berikut :

Gambar 3
Hubungan Antara Variabel



keterangan :

X : Teknik Self-talk

Y : Motivasi Belajar

Disini seorang penulis ingin melihat hasil konseling individu dengan teknik *Positif Self-talk* untuk mengembangkan motivasi belajar peserta didik, jadi ada yang mempengaruhi Variabel Bebas (X) yaitu teknik *positive Self-talk* dan mempengaruhi variabel terikat (Y) yaitu motivasi belajar.

D. Definisi Operasional

Tabel 2
Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel bebas (X) adalah Teknik Self-talk	Teknik Self-talk merupakan pembicaraan yang dilakukan terhadap diri sendiri yang dapat memperkuat keyakinan positif maupun negative dan mampu mengubah perilaku tertentu.	Observasi, wawancara	-	-
Variabel Terikat (Y ₁) Motivasi belajar	Motivasi adalah suatu motif-motif yang menjadi aktif dan berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar karena dari diri individu sudah terdapat dorongan untuk melakukan sesuatu	Kuisisioner (angket)	Peserta didik dapat mengembangkan rasa percaya diri	Interval

E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII C sebagai subjek penelitian berdasarkan dari hasil wawancara, rekomendasi guru serta observasi di SMP Negeri 1 Pesawaran. Terdapat 31 peserta didik yang terpilih.

Tabel 3
Populasi Penelitian

Kelas	Jumlah Peserta Didik
Laki-laki	11 orang
Perempuan	20 orang
Total	31 orang

Sumber: Dokumentasi, SMP Negeri 1 pesawaran

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan penulis tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan

dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul mewakili (representatif).⁵⁵

Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 1 Pesawaran yang dianggap memiliki motivasi belajar rendah. Sampel penelitian ini adalah peserta didik yang dianggap memiliki motivasi diri rendah yaitu kelas VIII C di SMP Negeri 1 Pesawaran dengan jumlah 6 orang peserta didik.

Tabel 4
Sampel Penelitian

Kelas	Jumlah Peserta Didik
Laki-laki	3 orang
Perempuan	3 orang
Total	6 orang

Sumber: Dokumentasi, SMP Negeri 1 pesawaran

3. Teknik Sampling

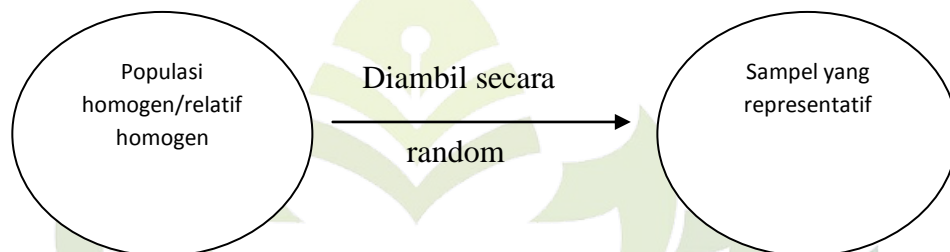
Teknik sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik yang digunakan. Pada penelitian ini, penulis mengambil sampel secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi

⁵⁵ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), h. 118.

itu yaitu dengan cara *random sampling*.⁵⁶ Adapun kriteria pemilihan sampel, yaitu:

- a. Peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Pesawaran.
- b. Peserta didik yang teridentifikasi dan dikategorikan dalam motivasi rendah.
- c. Bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Gambar 4.
Teknik Simple Random Sampling



F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam suatu penelitian merupakan hal yang pokok untuk memperoleh segala informasi yang diperoleh dalam mengungkap permasalahan yang diperlukan. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, sebagai berikut:

1. Metode Observasi

Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri-ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain. Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila, penelitian berkenaan

⁵⁶ *Ibid* 120

dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dari dan bila responden yang diamati tidak terlalu banyak.

Observasi yaitu suatu metode pengumpulan data yang diperlukan dengan melakukan pengamatan terhadap obyek tertentu dalam penelitian. Obyek yang diamati yaitu peserta didik SMP Negeri 1 Pesawaran, hal ini dilakukan guna memperoleh data yang obyektif.

2. Wawancara

Wawancara yaitu dipandang sebagai teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang digunakan secara sistematis untuk mencapai tujuan penelitian.⁵⁷

Pada penelitian ini dilakukan secara bebas atau tidak terstruktur oleh pertanyaan tertulis agar dapat berlangsung luwes dengan arah yang terbuka. Maka digunakannya metode wawancara yang bentuk komunikasinya verbal antara penulis dengan pendidik bimbingan dan konseling, dengan kata lain semacam percakapan untuk memperoleh informasi tentang motivasi belajar peserta didik di SMP Negeri 1 Pesawaran.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal variabel yang berupa dokumen-dokumen yang digunakan untuk memberikan keterangan atau bukti yang berkaitan dengan proses pengumpulan dan pengelolaan dokumen secara sistematis serta menyebarluaskan kepada pemakai

⁵⁷ Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu Observasi, Checklist, Interviu, Kuesioner, Sosiometri* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), h. 69-71.

informasi tersebut. Tanpa adanya dokumentasi, data tersebut tidak akan menjadi sebuah dokumen yang real. Menurut para ahli, dokumentasi adalah proses yang dilakukan secara sistematis mulai dari pengumpulan hingga pengelolaan data yang menghasilkan kumpulan dokumen..

4. Angket

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Angket atau kuesioner dipakai untuk menyebut metode maupun instrument.

Berdasarkan pendapat tersebut maka Pemberian angket digunakan untuk memperoleh data dan diberikan kepada peserta didik kelas VIII C untuk melihat perkembangan motivasi belajar peserta didik kelas VIII C di SMP Negeri 1 Pesawaran sebelum dan sesudah diberikan treatment. Instrumen ini terdiri dari 34 pertanyaan serta memiliki lima alternative jawaban dengan masing-masing skor berbeda. Angket yang disebar dan disusun dengan opsi jawaban dari Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Cukup Sesuai (CS), Kurang Sesuai (KS), hingga Tidak Sesuai (TS).

Dalam penelitian ini menggunakan angket terkait dengan motivasi belajar. Angket ini diadopsi dari motivasi belajar milik Hidayat Zamzami dengan judul skripsi “ Efektivitas Konseling Individu Dengan Pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII 2 SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017.

Tabel 5
Kisi-Kisi Angket Motivasi Belajar

Variabel	Aspek	Indikator	Item	
			Positif	Negatif
Motivasi Belajar	1. Pilihan	Tertarik pada mata pelajaran tertentu	1,7	12,10
		Rajin mencari informasi tentang pelajaran tertentu	5,3	4, 6
	2. Keyakinan untuk sukses	Gambaran Keberhasilan	23, 21	8, 2
		Membuat Rencana	13, 19	22
		Kemandirian bertindak	17	20, 24
		Menyediakan waktu	15	16,10
		Berusaha memperkirakan hasil berbagai strategi	11, 9	14
		Kemampuan membuang strategi yang tidak menjanjikan	31, 29	36
	3. Keuletan dalam berusaha	Keberanian menghadapi kegagalan	25, 22	34
		Kemampuan bangkit dari kegagalan	18	28, 26
		Gigih terus berusaha kalau usaha pertama gagal	33, 35	30, 32
Jumlah			18	18

Tabel 6
Kriteria Penskoran Instrument Motivasi Belajar

Bentuk Item	SS	S	CS	KS	TS
Positif	5	4	3	2	1
Negative	1	2	3	4	5

terdapat dua bentuk pertanyaan, yaitu bentuk pertanyaan positif untuk mengukur skala positif, dan bentuk pertanyaan negatif untuk mengukur skala negatif. Pertanyaan positif diberi skor 5, 4, 3, 2, dan 1; sedangkan bentuk pertanyaan negati diberi skor 1, 2, 3, 4, dan 5.

Subyek penelitian ini didapatkan berdasarkan kriteria yaitu jumlah skor dibagi 5 kriteria, dengan menggunakan rumus :

$$\text{Rumus : } I = \frac{NT-NR}{K}$$

Keterangan :

- I = interval
- NT = Nilai Tertinggi
- NR = Nilai Terendah
- K = Kriteria

Berdasarkan pendapat tersebut, maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

$$\text{Nilai tertinggi : } 5 \times 36 = 180$$

$$\text{Nilai terendah : } 1 \times 36 = 36$$

$$\text{Rentang : } 180 - 36 = 144$$

Jarak interval : $144 : 4 = 29$

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria kepercayaan diri dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7
Motivasi Belajar

Interval	Kriteria
156 – 185	Sangat Tinggi
126 – 155	Tinggi
96 – 125	Cukup Tinggi
66 – 95	Rendah
36 -65	Sangat Rendah

G. Validitas dan Reliabilitas instrument

Instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel. Oleh karena itu, angket harus diuji kevalidasiannya dan kereliabilitasnya terlebih dahulu sebelum digunakan.

a. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Suatu instrumen dikatakan valid bila ia mempunyai validitas tinggi, sebaliknya ia akan dikatakan kurang valid jika validitasnya rendah.

Adapun rumus yang digunakan untuk validitas angket tiap instrument menggunakan rumus *korelasi product moment* yaitu sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{ (n \sum x^2 - (\sum x)^2) \} \{ n \sum y^2 - (\sum y)^2 \}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien Korelasi antara skor item dan skor total

x : Jumlah skor butir

y : Jumlah skor total

x^2 : Jumlah kuadrat butir

y^2 : Jumlah kuadrat total

: jumlah responden⁵⁸

Tabel 8
Hasil Uji Validitas

No	Butir soal	r tabel	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
1	butir 1	0,3291	.530	Valid
2	butir 2	0,3291	.596	Valid
3	butir 3	0,3291	.454	Valid
4	butir 4	0,3291	.805	Valid
5	butir 5	0,3291	.692	Valid
6	butir 6	0,3291	.623	Valid
7	butir 7	0,3291	.591	Valid
8	butir 8	0,3291	.789	Valid
9	butir 9	0,3291	.478	Valid
10	butir 10	0,3291	.503	Valid
11	butir 11	0,3291	.585	Valid
12	butir 12	0,3291	.672	Valid
13	butir 13	0,3291	.769	Valid
14	butir 14	0,3291	.682	Valid
15	butir 15	0,3291	.912	Valid
16	butir 16	0,3291	.808	Valid
17	butir 17	0,3291	.867	Valid

⁵⁸ Anas Sudijono, pengantar statistik pendidikan, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012), h.206

18	butir 18	0,3291	.770	Valid
19	butir 19	0,3291	.736	Valid
20	butir 20	0,3291	.582	Valid
21	butir 21	0,3291	.485	Valid
22	butir 22	0,3291	.541	Valid
23	butir 23	0,3291	.733	Valid
24	butir 24	0,3291	.507	Valid
25	butir 25	0,3291	.767	Valid
26	butir 26	0,3291	.919	Valid
27	butir 27	0,3291	.428	Valid
28	butir 28	0,3291	.649	Valid
29	butir 29	0,3291	.366	Valid
30	butir 30	0,3291	.724	Valid
31	butir 31	0,3291	.712	Valid
32	butir 32	0,3291	.617	Valid
33	butir 33	0,3291	.585	Valid
34	butir 34	0,3291	.482	Valid

b. Uji Reliabilitas

Suatu instrumen harus reliable artinya cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai pengumpulan data. Menggunakan rumus alfa adalah :

$$r_1 = \frac{2r_b}{1+r_b}$$

Keterangan :

r_1 : Reliabel

r_2 : Data yang valid

Uji reabilitas instrumen pada penelitian ini menggunakan rumus *Cronbach's alpha* (α) yang kemudian dihitung dengan bantuan program

SPSS 17,0. Menurut Azwar, ukuran alpha dapat diinterpretasikan sebagai berikut.

- a. Nilai *alpha cronbach* 0,00 s/d 0,20 berarti kurang reliabel
- b. Nilai *alpha cronbach* 0,21 s/d 0,40 berarti agak reliabel
- c. Nilai *alpha cronbach* 0,40 s/d 0,60 berarti cukup reliabel
- d. Nilai *alpha cronbach* 0,61 s/d 0,80 berarti reliabel
- e. Nilai *alpha cronbach* 0,81 s/d 1,00 sangat reliabel

Dari uji reliabilitas menggunakan bantuan program SPSS versi 17.0 for windows, diperoleh hasil nilai *alpha cronbach* 0,963 dengan jumlah item 34 butir soal. Hal ini berarti instrumen tersebut memiliki ukuran yang cukup reliable.

H. Teknik Pengolahan Dan Metode Analisis Data

Analisis data hasil penulisan dilakukan melalui dua tahap utama yaitu pengolahan data dan analisis data :

1. Teknik Pengolahan Data

a. Editing

Merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan untuk pengisian formulir atau kuisi. Apakah semua pernyataan sudah terisi apakah jawaban atau tulisan masing-masing pernyataan cukup jelas atau terbaca, apakah jawaban pernyataan konsisten dengan jawaban seperti yang lainnya.

b. *Coding* (pengkodean)

Setelah melakukan *editing*, selanjutnya dilakukan pengkodean atau coding yaitu merubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.

c. *Data Entry* (pemasukan data)

Yaitu jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk kode (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program SPSS 16.

d. *Cleaning data* (pembersihan data)

Apabila semua data dari setiap sumber atau responden selesai di masukan perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan kode dan ketidak lengkapan kemudian dilakukan pembetulan atau pengoreksian.

2. Metode Analisis Data

Teknik analisis data merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengolah data penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan dalam data yang diperoleh. Oleh karena itu, setelah data terkumpul harus segera dilakukan analisis, karena apabila data tersebut tidak dianalisis maka data tersebut tidak dapat digunakan untuk menjawab permasalahan yang sudah dirumuskan.

Dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data yang digunakan sudah jelas, yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal. Teknik analisis data menggunakan metode statistik yang sudah tersedia. Untuk

mengetahui seberapa besar perbedaan skor motivasi belajar sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling individu dengan teknik positive self-talk. Teknik analisi data yang digunakan adalah uji *wilcozon* karena data dalam penelitian ini berdistribusi tidak normal.

Rumus wilcozon

$$Z = \frac{T - [\frac{1}{4N(N+1)}]}{\sqrt{\frac{1}{24N(N+1)(2N+1)}}$$

Keterangan :

N : Jumlah data

T : Jumlah rangking nilai selisih yang negative atau positif

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan motivasi belajar pada peserta didik di SMP Negeri 1 Pesawaran, motivasi belajar yang rendah akan berpengaruh pada kesulitan melakukan proses belajar dan menghambat proses perkembangan belajarnya.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Pesawaran tahun pelajaran 2019/2020 pada tanggal 4 September 2019 sampai 22 September 2019, sesuai dengan jadwal yang telah disepakati dengan sasaran penelitian. Penelitian dilakukan dengan 3 atau 4 kali pertemuan. Hasil penelitian diperoleh melalui penyebaran instrument yang bertujuan untuk memperoleh data tentang penggunaan teknik *positive self-talk* untuk membantu mengembangkan motivasi belajar peserta didik kelas VIII.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 1 Pesawaran yang berjumlah 31 peserta didik dan kemudian diambil 6 peserta didik untuk di jadikan sampel penelitian. Dalam mengambil sampel penelitian diambil berdasarkan secara acak, melihat hasil *pree-test* peserta didik, wawancara dengan guru BK dan peserta didik.

Berdasarkan pada tujuan penelitian, maka hasil penelitian yang dapat dilaporkan yaitu tentang gambaran motivasi belajar rendah peserta didik sesudah diberi layanan konseling individu dengan teknik *positive self-talk* dan apakah konseling individu dengan teknik *positive self-talk* dapat mengembangkan motivasi belajar peserta didik.

1. Hasil Angket *Pre-test* dan *Posttest* Motivasi Belajar Pada Peserta Didik

Berdasarkan hasil penyebaran instrument penelitian motivasi belajar pada 31 peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 1 Pesawaran tahun pelajaran 2019/2020, diperoleh persentase profil motivasi belajar yang selanjutnya dikategorikan dalam lima kategori sebagaimana terdapat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 8
Hasil *Pre-test* Motivasi Belajar peserta didik Kelas VIII C
SMP Negeri 1 Pesawaran

No	Konseli	Pree-Test	Kategori
1	Konseli KMR	74	Rendah
2	Konseli MZF	61	Sangat Rendah
3	Konseli MN	60	Sangat Rendah
4	Konseli BSL	55	Sangat Rendah
5	Konseli BA	79	Rendah
6	Konseli AJ	55	Sangat Rendah
N=6		$\Sigma = 384$	Mean/Rata-rata 64

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa ada peserta didik yang di berikan layanan konseling individu yang memiliki kategori motivasi belajar rendah dan sangat rendah dengan rata-rata skor 64 kemudian penulis memberikan layanan konseling individu dengan teknik *positive self-talk* untuk mengembangkan motivasi belajar peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 1 Pesawaran.

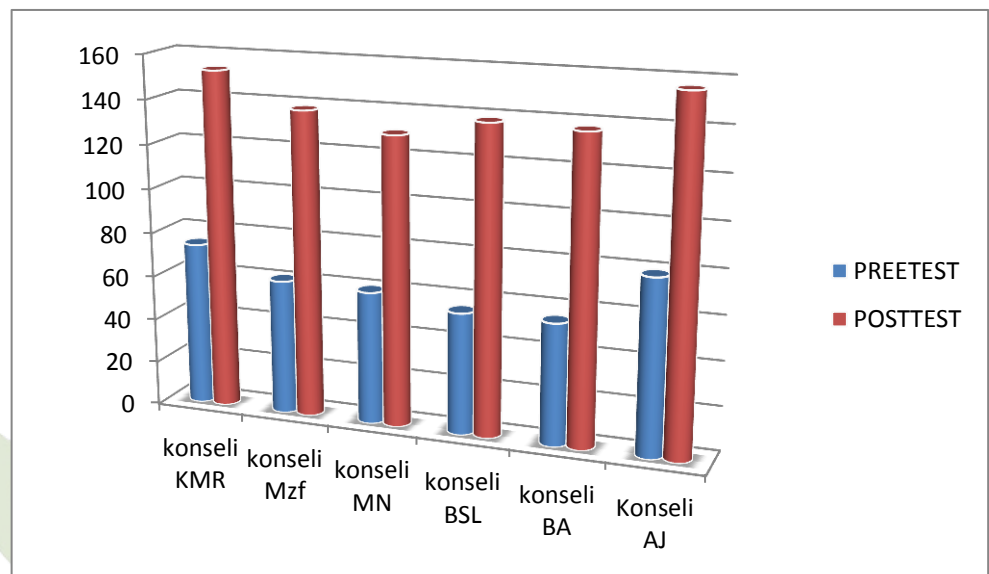
Tabel 9
Hasil *Posttest* Motivasi Belajar peserta didik Kelas VIII C
SMP Negeri 1 Pesawaran

No	Konseli	Pree-Test	Kategori
1	Konseli KMR	153	Tinggi
2	Konseli MZF	138	Tinggi
3	Konseli MN	130	Tinggi
4	Konseli BSL	137	Tinggi
5	Konseli BA	138	Tinggi
6	Konseli AJ	156	Sangat Tinggi
N=6		$\Sigma = 852$	Mean/Rata-rata 142

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa ada perubahan yang signifikan dengan hasil *pre-test* setelah diberikan layanan konseling individu menggunakan teknik *positive self-talk* terhadap motivasi belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Pesawaran yang memiliki kategori motivasi belajar Tinggi dan sangat Tinggi dengan rata-rata skor 142.

terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah treatment dilakukan dapat dilihat melalui grafik yang sudah peneliti buat di bawah ini.

Gambar 5
Grafik Umum hasil *Pre-test* dan *Posttest* Motivasi Belajar Peserta didik Kelas VIII C SMP Negeri 1 Pesawaran



Berdasarkan grafik diatas terlihat bahwa peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 1 Pesawaran tahun pelajaran 2019/2020 sebagian besar masih tergolong rendah. Sehingga setelah diberikan *pretest* penulis memberikan layanan konseling individu dengan teknik *positive self-talk* kepada peserta didik. Tujuan diadakannya konseling individu dengan teknik *positive self-talk* kepada peserta didik agar peserta didik dapat mengembangkan motivasi belajar yang dimilikinya dari yang negatif menjadi positif sehingga peserta didik akan memiliki motivasi belajar yang tinggi.

2. Peranan Teknik *Positive Self-Talk* Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Pesawaran

Pelaksanaan kegiatan layanan konseling individu dengan teknik *positive self-talk* untuk mengembangkan motivasi belajar peserta didik dilaksanakan selama 3 sampai 4 kali pertemuan dalam seminggu. Sebelum memulai sesi konseling dengan menggunakan pendekatan layanan konseling individu dengan teknik *positive self-talk*, penulis bersama peserta didik melakukan kontrak/komitmen guna menjalin komitmen untuk melaksanakan pertemuan-pertemuan konseling, kontrak juga dilaksanakan dalam rangka membangun rapport dengan seluruh peserta didik yang menjadi subjek penelitian.

Kontrak/komitmen dimulai dengan mengumpulkan peserta didik-peserta didik yang termasuk pada kategori tanggung jawab belajar tinggi, sedang dan rendah.konselor (peneliti) mengemukakan deskripsi program konseling yang meliputi: tujuan konseling, proses konseling dan sasaran konseling.

Adapun deksripsi proses pelaksanaan kegiatan intervensi melalui teknik *positive self-talk* untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 1 Pesawaran tahun ajaran 2019/2020, yaitu sebagai berikut.

1) Pertemuan ke-1

Hari/Tanggal: Rabu/4 September 2019

Waktu : 08.00-09.00 WIB

Tempat : Ruang kelas VIII C

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh peserta didik atas kesediaannya untuk menjadi responden dalam penelitian dan penulis memimpin doa sebelum kegiatan dimulai. Penulis memulai pertemuan pertama dengan memberikan *pre-test* kepada peserta didik, pada tahap ini merupakan tahap pengenalan dan upaya dalam menumbuhkan sikap kebersamaan serta saling menerima dalam kelas. Kemudian menjelaskan mengenai tujuan dalam kegiatan layanan dan petunjuk pengisian instrument motivasi belajar. Hasil *pre-test* kemudian dianalisis dan dikategorikan berdasarkan tingkat motivasi belajar yang dimiliki peserta didik. Hal ini dilakukan untuk memperoleh gambaran tentang motivasi belajar pada peserta didik.

Sebelum penulis membagikan instrument motivasi belajar kepada peserta didik penulis meminta peserta didik untuk memperkenalkan diri dan menyebutkan cita-cita dan peserta didik yang lain me-Amin kan cita-cita peserta didik tersebut. Setelah memperkenalkan diri peneliti memberikan sedikit pertanyaan dan bercanda kepada peserta didik agar situasi yang terjadi tidak tegang dan peserta didik juga merasa rileks dan nyaman pada saat *pre-test* berlangsung.

Selama pelaksanaan *pre-test* dapat dikatakan cukup lancar ditunjukkan dengan peserta didik yang mengerjakan instrument secara tertib dan jujur sesuai dengan petunjuk yang ada di instrument motivasi belajar tersebut seluruh item instrumen dapat terisi sesuai dengan

petunjuk pengisian. Kegiatan terselesaikan pada waktu yang telah ditentukan.

2) Pertemuan ke 2

Hari/Tanggal: Kamis/ 5 September 2019

Waktu : 08.00-09.00 WIB

Tempat : Ruang BK SMP Negeri 1 Pesawaran

Pada pertemuan kedua ini peserta didik sudah mulai dikumpulkan di ruangan BK untuk melaksanakan konseling individu dengan teknik *positive self-talk* peserta didik di antaranya yaitu BA, KMR, MZF, MN, BSL, AJ. Sebelum pelaksanaan treatment dilakukan penulis menjelaskan terlebih dahulu kepada peserta didik agar mengerti dan tidak bingung ketika menjalankan treatment layanan konseling individu dengan teknik *positive self-talk*.

Setelah menjelaskan kepada peserta didik penulis memanggil satu persatu peserta didik untuk melaksanakan layanan konseling individu dengan teknik *positive self-talk* yang dimulai dengan konseli pertama BSL pada pukul 8.30-09.00 konseli kedua KMR pada pukul 09.00-09.40 konseli ketiga MZF pada pukul 10.00-10.20 konseli keempat BA pada pukul 10.30-11.00 konseli kelima AJ pada pukul 11.05-11.30 konseli keenam MN pada pukul 11.30-12.05. Untuk adanya hubungan baik antara konselor dengan konseli penulis mengawali komunikasi dengan konseli, dimulai dengan pengenalan dari diri penulis maupun konseli. Tahap ini merupakan tahap yang sangat penting, karena akan mengawali

dari proses konseling selanjutnya. Oleh karena itu penulis membuka dengan pertanyaan netral seperti menanyakan kabar konseli saat ini, dan seterusnya.

Selanjutnya penulis berupaya agar konseli dapat lebih terbuka dalam mengutarakan apa yang ia rasakan. Setelah konseli mulai terbuka dan menceritakan masalah motivasi belajar yang rendah pada dirinya penulis meminta konseli untuk menuliskan pikiran-pikiran negatif yang dapat menyebabkan konseli malas belajar atau terjadinya motivasi belajar yang rendah pada konseli di sebuah kertas yang telah penulis siapkan. Konselor dan konseli sepakat untuk bertemu kembali di hari senin untuk melaksanakan konseling selanjutnya dan membahas pikiran negatif yang konseli tulis di sebuah kertas yang sudah dibagikan

Dalam membina hubungan baik dengan klien atau konseli, peneliti memberikan contoh petikan dari percakapan dengan klien/konseli.

Contoh petikan tersebut adalah sebagai berikut :

Konselor : Apa kabar nak ?

Konseli : alhamdulillah baik bu. Bagaimana dengan kabar ibu ?

Konselor : alhamdulillah baik juga nak, kamu sudah sarapan dari rumah nak ?

Konseli : sudah bu.

3) Pertemuan Ke 3

Hari/Tanggal: Senin/ 9 September 2019

Waktu : 08.00- 15.00 WIB

Tempat : Ruang BK SMP Negeri 1 Pesawaran

Pada pertemuan ketiga ini yaitu pada hari senin yang telah di sepakati oleh konselor dan konseli, konseli sudah membawa hasil dari pikiran negatif yang dapat membuat motivasi belajarnya menjadi rendah di sebuah kertas yang telah dibagikan oleh konselor pada pertemuan sebelumnya. Pada pertemuan pagi ini jam 08.00-09.15 peneliti memulai dengan konseli KMR yang sudah membawa tugas yang diberikan oleh peneliti pada pertemuan sebelumnya dan isi dari kertas yang sudah ditulis oleh konseli adalah saya sering merasa malas belajar dan capek dengan tugas sekolah yang banyak ditambah dengan les setiap malam karena saya sekolah sudah dari pagi sampai sore lalu ketika sampai dirumah sore harinya harus membantu orang tua dan setiap malamnya harus di paksa untu belajar oleh orang tua dan juga saya tidak merasa nyaman dirumah karena orang tua saya sering bertengkar hal itu juga yang menyebabkan saya tidak semangat untuk belajar dan juga guru ketika di sekolah sering tidak jelas dalam menerangkan pelajaran sehingga saya tidak mengerti dan malas untuk memperhatikannya. Dari semua penjelasan yang sudah ditulis oleh konseli terhadap pikiran negatif yang menyebabkan motivasi belajarnya rendah maka penulis mendapatkan gambaran tentang keadaan dan penyebab terjadinya motivasi belajar yang rendah pada diri peserta didik. Selanjutnya penulis dan konseli mendiskusikan tentang pemikiran yang sudah ditulis oleh konseli satu persatu. penulis juga bertanya kepada konseli “ apa yang kamu rasakan ketika menulis pikiran yang negative

yang ada pada diri anda yang dapat menyebabkan motivasi belajar menjadi rendah?”. Konseli merasa bahwa dia tidak bisa mencapai apa yang dia inginkan dan merasa bahwa semua yang ada pada dirinya berdampak negatif.

penulis dan konseli mulai merasionalkan satu persatu dari pemikiran negatif yang ada pada dirinya apakah bisa membantu konseli untuk menentang pemikiran negatif yang sering terjadi ketika konseli belajar. Setelah selesai membahas satu persatu pemikiran negatif tersebut penulis menyerahkan kembali kertas yang telah diberikan oleh konseli dan penulis meminta agar konseli menuliskan pemikiran positif yang dapat membangkitkan motivasi belajar peserta didik dan akan di bahas di pertemuan selanjutnya. penulis mengakhiri dengan mengucapkan salam.

Pada pukul 09.20- 10.05 wib, konseli selanjutnya yaitu MZF sebelum penulis melihat hasil yang ditulis oleh konseli di kertas yang sudah penulis berikan pada pertemuan sebelumnya penulis menanyakan kabar dan bagaimana perasaan konseli pada hari ini. Setelah itu penulis melihat hasil pikiran negatif konseli yang telah di tulis di kertas yang telah penulis berikan isi dari yang konseli tulis adalah saya merasa malas belajar ketika berada di sekolah maupun di rumah saya lebih senang mengikuti ekstrakurikuler yang ada di sekolah dari pada belajar di kelas karena ketika saya belajar di kelas saya cepat merasa bosan dan mengantuk sehingga tidak memperhatikan pendidik yang sedang menjelaskan di depan dan juga terkadang pendidik yang menerangkan

pelajaran tidak jelas terutama di matapelajaran matematika dan ketika ada pr saya lebih sering mengerjakannya di sekolah atau mencontek punya teman yang lainnya Dan ketika jam pelajaran di sekolah saya pun lebih sering mengobrol dengan teman sebangku saya.

Setelah membaca hasil dari pikiran negatif yang konseli tulis, penulis dan konseli mulai merasionalkan satu persatu dari pemikiran negatif yang ada pada dirinya apakah bisa membantu konseli untuk menentang pemikiran negatif yang sering terjadi ketika konseli belajar. Setelah selesai membahas satu persatu pemikiran negatif tersebut penulis menyerahkan kembali kertas yang telah diberikan oleh konseli dan penulis meminta agar konseli menuliskan pemikiran positif yang dapat membangkitkan motivasi belajar peserta didik dan akan di bahas di pertemuan selanjutnya. penulis mengakhiri dengan mengucapkan salam dan terimakasih.

Pada pukul 10.40-11.40 wib konseli selanjutnya MN penulis mempersilahkan masuk dan duduk di kursi yang telah di sediakan sebelum memulai konseling terdahulu penulis mengucapkan salam dan membaca basmallah terlebih dahulu dan diikuti oleh konseli agar konseling berjalan lancar. Setelah itu penulis menanyakan kabar konseli pada hari ini dan bertanya “sudah siapkah konseli untuk melakukan konseling?” konseli pun menjawab sudah siap dan penulis pun menjelaskan kepada konseli bahwa didalam konseling ini ada beberapa asas diantaranya yaitu kerahasiaan sehingga konseli akan merasa nyaman

ketika menunjukkan dan membicarakan permasalahannya. Selanjutnya yaitu konseli menyerahkan kepada peneliti kertas yang telah dikerjakan oleh konseli kertas yang sudah konseli tulis adalah berisi tentang pikiran negatif yang ada pada diri konseli yaitu “saya merasa kurang bisa membagi waktu saya antara belajar dan menghafal Al-Qur’an sehingga ketika ada pr saya lupa mengerjakannya di rumah dan malah mengerjakan di sekolah dan saya juga pulang dari sekolah sudah sore ketika sampai di rumah saya langsung solat dan membantu pekerjaan orang tua di rumah sehingga waktu saya untuk belajar hanya sedikit terkadang malah tidak ada dan badan pun sudah merasa lelah hal itu lah yang menyebabkan saya malas untuk belajar sehingga banyak masalah yang muncul karena itu saya sering menyerah apa lagi ada tugas yang diberikan pendidik.

Setelah membaca hasil dari pikiran negatif yang konseli tulis, penulis dan konseli mulai merasionalkan satu persatu dari pemikiran negatif yang ada pada dirinya apakah bisa membantu konseli untuk menentang pemikiran negatif yang sering terjadi ketika konseli belajar dan konseli pun bercerita bahwa konseli memiliki cita-cita untuk menjadi seorang hafidzoh. Setelah selesai membahas satu persatu pemikiran negatif tersebut penulis menyerahkan kembali kertas yang telah diberikan oleh konseli dan penulis meminta agar konseli menuliskan pemikiran positif yang dapat membangkitkan motivasi belajar peserta didik dan

akan di bahas di pertemuan selanjutnya. penulis mengakhiri dengan mengucapkan salam dan terimakasih.

Pada pukul 12.35-13.20 wib. Konseli selanjutnya yaitu BSL penulis mempersilahkan masuk dan duduk di kursi yang telah di sediakan sebelum memulai konseling penulis mengucapkan salam dan membaca basmallah terlebih dahulu dan diikuti oleh konseli agar konseling berjalan lancar. Setelah itu penulis menanyakan kabar konseli pada hari ini dan bertanya “sudah siapkah konseli untuk melakukan konseling?” konseli pun menjawab sudah siap dan penulis pun menjelaskan kepada konseli bahwa didalam konseling ini ada beberapa asas diantaranya yaitu kerahasiaan sehingga konseli akan merasa nyaman ketika menunjukkan dan membicarakan permasalahannya. setelah itu konseli menyerahkan kertas yang berisi pikiran negatif yang dapat membuat motivasi belajarnya rendah terhadap dirinya, diantaranya sebagai berikut saya cenderung mementingkan HP, saya suka tidak percaya diri dengan hasil belajar saya, saya suka menunda-nunda pekerjaan terutama PR dari guru di sekolah saya juga pernah gagal dalam belajar jadi ketika saya ingin memulai untuk belajar sendiri di rumah saya merasa malas untuk belajar menurut saya hal itu percuma dilakukan dan saya juga tidak suka belajar terus menerus ketika dirumah saya lebih senang menghabiskan waktu dengan menonton tv atau dengan bermain HP.

Setelah membaca hasil dari pikiran negatif yang konseli tulis, penulis dan konseli mulai merasionalkan satu persatu dari pemikiran

negatif yang ada pada dirinya apakah bisa membantu konseli untuk menentang pemikiran negatif yang sering terjadi ketika konseli belajar. Setelah selesai membahas satu persatu pemikiran negatif tersebut peneliti menyerahkan kembali kertas yang telah diberikan oleh konseli dan penulis meminta agar konseli menuliskan pemikiran positif yang dapat membangkitkan motivasi belajar peserta didik dan akan di bahas di pertemuan selanjutnya. penulis mengakhiri dengan mengucapkan salam dan terimakasih.

Pada pukul 13.30-14.00 WIB. konseling selanjutnya yaitu BA pada saat konseli sampai di ruangan BK penulis mempersilahkan konseli masuk dan duduk di kursi yang telah di sediakan lalu penulis mengucapkan salam dan menanyakan bagaimana perasaan hari ini kepada konseli? Konseli pun menjawab baik-baik saja tetapi ekspresi mukanya tidak kelihatan baik-baik saja. Oleh karena itu penulis langsung memulai konseling dan konseli memberikan kertas yang sudah di tulis olehnya yaitu tentang pikiran negatif yang ada pada diri konseli, isi kertas tersebut adalah saya sering malas belajar dan ingin terus bermain HP karena belajar itu membuat saya bosan dan mengantuk terutama dalam pelajaran matematika karena guru yang mengajar sering tidak jelas dalam menerangkan pelajarannya. Selain konseli menulis di kertas tersebut konseli bercerita kepada penulis bahwa konseli di rumah sering dibandingkan oleh orang tua terhadap kakak dan adiknya hal itu jugalah yang menyebabkan konseli menjadi malas belajar karena menurut

konseli walaupun dia sudah berusaha untuk belajar tetapi orang tua tidak pernah menghargai dan menyemangatnya.

Setelah mendengar dan membaca permasalahan yang terjadi pada konseli, penulis dan konseli mulai merasionalkan satu persatu dari pemikiran negatif yang ada pada dirinya apakah bisa membantu konseli untuk menentang pemikiran negatif yang sering terjadi ketika konseli belajar. Setelah selesai membahas satu persatu pemikiran negatif tersebut penulis menyerahkan kembali kertas yang telah diberikan oleh konseli dan peneliti meminta agar konseli menuliskan pemikiran positif yang dapat membangkitkan motivasi belajar peserta didik dan akan di bahas di pertemuan selanjutnya. penulis mengakhiri dengan mengucapkan salam dan terimakasih.

Pada pukul 14.10-15.00 WIB konseli terakhir yaitu AA datang keruangan BK seperti biasa penulis mempersilahkan masuk dan mempersilahkan konseli untuk duduk dan memulai sesi konseling dengan membaca basmallah dan salam. penulis menjelaskan tujuan dan juga maksud dari konseling individu, setelah itu konseli menyerahkan kertas yang berisi pemikiran negatif konseli yang ada pada dirinya tentang motivasi belajar ada beberapa poin yang ditulis oleh penulis diantaranya : pada saat saya putus asa kesal karena tugas yang diberikan guru tidak bisa untuk diulang / dipelajari dirumah, karna saya tidak begitu memperhatikan karna pada saat itulah pelajaran yang tidak saya sukai makanya saya tidak memperhatikan dan saya juga tidak begitu menyukai

gurunya oleh karena itu saya tidak semangat didalam kelas dan lebih memilih memainkan HP atau mengobrol dengan teman sebangku atau izin ke toilet agar tidak bosan di kelas dan saya juga belum mempunyai jadwal kegiatan sehari-hari oleh karena itu terkadang waktu untuk belajar atau mengerjakan pr sering saya abaikan dan lebih sering mengerjakan pr di sekolah.

Setelah mendengar dan membaca permasalahan yang terjadi pada konseli, penulis dan konseli mulai merasionalkan satu persatu dari pemikiran negatif yang ada pada dirinya apakah bisa membantu konseli untuk menentang pemikiran negatif yang sering terjadi ketika konseli belajar. Setelah selesai membahas satu persatu pemikiran negatif tersebut penulis menyerahkan kembali kertas yang telah diberikan oleh konseli dan penulis meminta agar konseli menuliskan pemikiran positif yang dapat membangkitkan motivasi belajar peserta didik dan akan di bahas di pertemuan selanjutnya. penulis mengakhiri dengan mengucapkan salam dan terimakasih.

4) Pertemuan Ke 4

Hari/Tanggal: Jumat/ 13 September 2019

Waktu : 08.00- 13.50WIB

Tempat : Ruang BK SMP Negeri 1 Pesawaran

pada pertemuan hari ini yaitu hari jumat pada pukul 08.00-08.35 wib. penulis akan memulai konseling dengan konseli pertama yaitu MN pada pertemuan hari ini penulis akan membahas seperti yang telah

dibicarakan pada pertemuan sebelumnya yaitu tentang pikiran (motivasi) positif sebelum memulai konseling seperti biasa peneliti membuka konseling hari ini dengan membaca basmallah dan tidak lupa menanyakan kabar konseli seperti pertemuan sebelumnya. penulis juga menjelaskan kembali tujuan dan maksud dari konseling individu dan menjelaskan asas-asas konseling yaitu salah satunya asas keterbukaan agar pada saat proses konseling tidak ada yang ditutupi sehingga masalah motivasi belajar peserta didik akan menjadi lebih baik. penulis menanyakan kepada konseli tentang tugas yang penulis berikan yaitu tentang pikiran positif yang ada pada diri konseli dan konseli menyerahkan kertas yang sudah ditulis olehnya yang berisi tentang pikiran positif, isi dari kertas tersebut adalah saat saya merasakan tidak semangat untuk belajar saya mengingat bahwa bapak mencari uang untuk saya dengan susah payah agar saya bisa tetap di sekolah mencari ilmu disitulah saya berpikir bahwa saya harus belajar dengan giat untuk bisa membanggakan orang tua saya dunia akhirat dan meraih cita-cita saya untuk menjadi seorang dokter yang hafidzoh dan untuk membagi waktu antara belajar dan menghafal Al-Qur'an saya telah membuat jadwal kegiatan sehingga saya dapat membagi waktu dengan baik. setelah membaca hasil dari yang telah konseli tulis di kertas tersebut penulis bertanya kepada konseli “ apa yang akan kamu lakukan untuk kedepannya agar motivasi belajar kamu menjadi lebih baik dan apa yang kamu cita-citakan akan tercapai ?” peserta didik menjawab bahwa dia

akan menjalani jadwal kegiatan yang telah di buatnya sehingga akan dapat untuk membagi waktu secara baik dan akan memulai mencari kalimat-kalimat atau sesuatu hal yang dapat membangkitkan motivasi belajarnya. Setelah peserta didik memberitahu hal apa yang harus dilakukannya peneliti memberikan pujian dan semangat kepada konseli karena konseli sudah mau berusaha untuk mengembangkan motivasi belajar yang ada pada diri konseli sehingga konseli bisa menjalani hidup menjadi lebih baik, penulis pun bertanya kepada peserta didik kapan akan memulai melaksanakan rencananya tersebut konseli pun mengatakan bahwa dia telah menjalani jadwal yang telah dibuatnya sehingga belajarnya menjadi efektif dan motivasi belajarnya menjadi tinggi atau lebih baik. penulis menanyakan kepada konseli apa perubahan yang terjadi ketika konseli sudah menjalani jadwal kegiatan tersebut konseli pun menjawab bahwa dia merasa lebih disiplin dan bisa mengatur waktu dengan baik sehingga kewajiban dan kegiatan sebagai peserta didik yang akan dilakukan menjadi terlaksana dan mempunyai waktu untuk belajar. Selanjutnya penulis menutup konseling pada hari ini dan peneliti mengatakan bahwa konseling pun sudah berakhir/ selesai, sebelum mengakhirinya penulis mengucapkan salam dan membaca hamdallah dan tidak lupa memberikan semangat kepada konseli untuk lebih semangat lagi motivasi belajarnya agar cita-cita yang diinginkan tercapai dan dapat membanggakan kedua ortu.

Pada pukul 08.40-09.20 konseli KMR mengetuk pintu ruang BK dan penulis membukakan pintu dan mempersilahkan konseli masuk lalu di persilahkan duduk di kursi yang telah di sediakan sebelum konseling di mulai penulis terlebih dahulu mengucapkan salam dan basmallah lalu dijawab oleh konseli. Peneliti dan konseli pun mengulas kembali apa yang sudah dibicarakan di pertemuan sebelumnya dan penulis pun menanyakan kepada konseli tentang kertas yang penulis berikan pada pertemuan sebelumnya dan konseli pun memberikan kertas tersebut, isi dari pemikiran (motivasi) positif yang konseli tulis yaitu ketika saya mulai merasakan motivasi belajar saya sudah menurun atau rendah saya mulai berpikir dan mencari cara bagaimana motivasi belajar saya akan kembali baik karena kalau saya tidak melawan rasa malas dan menuruti motivasi belajar saya yang kurang baik ini akan jadi apa saya nanti karena saya mempunyai cita-cita yang harus saya raih dan menjadi kebanggaan orang tua meskipun saya merasa capek dengan tugas atau PR yang di berikan oleh guru di sekolah saya akan tetap mengerjakannya meskipun itu sulit saya akan tetap belajar dengan giat karena itu semua juga nantinya untuk masa depan saya agar lebih baik. Setelah penulis membaca hasil yang konseli tulis penulis pun memuji konseli karena konseli sudah tahu cara bagaimana menangani motivasi belajar yang kurang baik (rendah) yang ada pada diri konseli dan semoga yang konseli tulis bisa diterapkan sehingga nantinya konseli akan memiliki motivasi belajar yang baik (positif) sehingga apa yang konseli cita-cita

kan tercapai. penulis mengakhiri pertemuan konseling pada hari ini dan peneliti meminta konseli agar bertemu kembali di pertemuan selanjutnya karna penulis ingin mngetahui apa yang dirasakan oleh konseli ketika motivasi positifnya telah diterapkan dan penulis mengakhiri pertemuan ini dengan mengucapkan Alhamdulillah.

Pada pukul 09.25-10.10 wib konseli MZF mengetuk pintu ruang BK dan penulis membukakan pintu dan mempersilahkan konseli masuk lalu di persilahkan duduk di kursi yang telah di sediakan sebelum konseling di mulai penulis terlebih dahulu mngucapkan salam dan basmallah lalu dijawab oleh konseli. penulis dan konseli pun mengulas kembali apa yang sudah dibicarakan di pertemuan sebelumnya dan penulis pun menanyakan kepada konseli tentang kertas yang penulis berikan pada pertemuan sebelumnya dan konseli pun memberikan kertas tersebut, isi dari pemikiran (motivasi) positif yang konseli tulis ada 4 yaitu yang pertama menurut konseli belajar itu untuk menghilangkan kebodohan oleh karena itu tidak boleh malas karna kalau malas akan menjadi bodoh yang kedua yaitu untuk meraih cita-cita yang ketiga belajar untuk membuat kita percaya diri dan yang keempat belajar untuk menambah ilmu pengetahuan karna ketika kita mempunyai banyak ilmu pengetahuan wawasan kita juga menjadi luas.

Setelah penulis membaca hasil dari yang konseli tulis selanjutnya peneliti menutup konseling pada hari ini dan penulis mengatakan bahwa konseling pun sudah berakhir/ selesai, sebelum mengakhirinya penulis

mengucapkan salam dan membaca hamdallah dan tidak lupa memberikan semangat kepada konseli untuk lebih semangat lagi motivasi belajarnya agar cita-cita yang diinginkan tercapai dan dapat membanggakan kedua ortu.

Pada pukul 10.15.-11.15 wib. Konseli selanjutnya yang bernama BA datang keruang BK dan menemui penulis, penulis menyambut konseli dengan ramah dan mempersilahkan konseli duduk lalu peneliti menanyakan kabar dan perasaan konseli pada hari ini. penulis memulai konseling pada hari ini dan mengucapkan terimakasih kepada peserta didik atas kesediannya untuk melaksanakan konseling individu pada hari ini penulis memimpin doa dengan harapan supaya pelaksanaan konseling individu pada hari ini berjalan lancar dan memberikan manfaat. Setelah membaca doa dan memulai konseling individu konseli pun memberikan kertas yang di berikan penulis pada pertemuan sebelumnya yang berisi tentang pikiran positif yang dapat mengembangkan motivasi belajar peserta didik isi dari kertas tersebut adalah saya akan mengurangi waktu bermain HP saya karna kalau saya terus-terusan bermain hp dan tidak fokus pada sekolah dan belajar maka saya akan ketinggalan pelajaran dan menjadi bodoh dan saya akan mengecewakan orang tua dan mungkin saya akan meminta bimbil lewat hp dengn orang tua karna sekarang sudah banyak bimbil yang bagus di hp khususnya, jadi hp juga bisa bermanfaat untuk saya belajar karena kalau pelajaran matematika gurunya kurang jelas menerangkan jadi saya

bisa kembali belajar lewat bimbel di hp sehingga pelajaran yang tidak saya mengerti di sekolah saya bisa mendapatkannya lewat bimbel di hp.

Setelah penulis membaca hasil yang konseli tulis dan berdiskusi penulis pun memuji konseli karena konseli sudah tahu cara bagaimana menangani motivasi belajar yang kurang baik (rendah) yang ada pada diri konseli dan semoga yang konseli tulis bisa diterapkan sehingga nantinya konseli akan memiliki motivasi belajar yang baik (positip) sehingga apa yang konseli cita-cita kan tercapai. penulis mengakhiri pertemuan konseling pada hari ini dan penulis meminta konseli agar bertemu kembali di pertemuan selanjutnya karna penulis ingin mngetahui apa yang dirasakan oleh konseli ketika motivasi positifnya telah diterapkan dan penulis mengakhiri pertemuan ini dengan mengucapkan Alhamdulillah.

Pada pukul 11.15-11-45 wib. Konseli selanjutnya yang bernama AA datang keruang BK dan menemui penulis, penulis menyambut konseli dengan ramah dan mempersilahkan konseli duduk lalu penulis menanyakan kabar dan perasaan konseli pada hari ini. penulis memulai konseling pada hari ini dan mengucapkan terimakasih kepada peserta didik atas kesediannya untuk melaksanakan konseling individu pada hari ini penulis memimpin doa dengan harapan supaya pelaksanaan konseling individu pada hari ini berjalan lancar dan memberikan manfaat. Setelah membaca doa dan memulai konseling individu konseli pun memberikan kertas yang di berikan penulis pada pertemuan

sebelumnya yang berisi tentang pikiran positif yang dapat mengembangkan motivasi belajar peserta didik, isi dari kertas tersebut adalah saya harus lebih giat lagi dalam belajar karena dengan belajar dapat menambah ilmu pengetahuan dan saya pun harus mulai menyukai pelajaran matematika walaupun dengan gurunya saya masih kurang suka dan saya juga akan mengurangi waktu bermain hp saya untuk hal-hal yang tidak bermanfaat dan menggunakan hp secara bijak yaitu untuk hal-hal yang bermanfaat sehingga saya bisa mengembangkan motivasi belajar saya dan saya pun akan membuat jadwal kegiatan sehari-hari agar kegiatan saya tersusun dan saya bisa membagi waktu dengan baik.

Setelah penulis membaca hasil yang konseli tulis penulis pun memuji konseli karena konseli sudah tahu cara bagaimana menangani motivasi belajar yang kurang baik (rendah) yang ada pada diri konseli dan semoga yang konseli tulis bisa diterapkan sehingga nantinya konseli akan memiliki motivasi belajar yang baik (positip) sehingga apa yang konseli cita-cita kan tercapai. penulis mengakhiri pertemuan konseling pada hari ini dan penulis meminta konseli agar bertemu kembali di pertemuan selanjutnya karna penulis ingin mngetahui apa yang dirasakan oleh konseli ketika motivasi positifnya telah diterapkan dan penulis mengakhiri pertemuan ini dengan mengucapkan Alhamdulillah.

Pada pukul 13.05-13.50 wib konseli BSL mengetuk pintu ruang BK dan penulis membukakan pintu dan mempersilahkan konseli masuk lalu di persilahkan duduk di kursi yang telah di sediakan sebelum

konseling di mulai penulis terlebih dahulu mengucapkan salam dan basmallah lalu dijawab oleh konseli. penulis dan konseli pun mengulas kembali apa yang sudah dibicarakan di pertemuan sebelumnya dan penulis pun menanyakan kepada konseli tentang kertas yang peneliti berikan pada pertemuan sebelumnya dan konseli pun memberikan kertas tersebut, isi dari pemikiran (motivasi) positif yang konseli tulis ada 4 yaitu yang pertama menurut konseli belajar itu untuk menghilangkan kebodohan oleh karena itu tidak boleh malas karna kalau malas akan menjadi bodoh yang kedua yaitu untuk meraih cita-cita yang ketiga belajar untuk membuat kita percaya diri dan yang keempat belajar untuk menambah ilmu pengetahuan karna ketika kita mempunyai banyak ilmu pengetahuan wawasan kita juga menjadi luas selain itu konseli bercerita bahwa akan mengurangi untuk bermain hp dan menonton tv atau melakukan hal-hal yang dapat menghambat pelajaran sehingga motivasi belajarnya akan menjadi positif.

Setelah penulis membaca hasil dari yang konseli tulis dan bercerita tentang motivasi belajarnya selanjutnya peneliti menutup konseling pada hari ini dan penulis mengatakan bahwa konseling pun sudah berakhir/ selesai, sebelum mengakhirinya penulis mengucapkan salam dan membaca hamdallah dan tidak lupa memberikan semangat kepada konseli untuk lebih semangat lagi motivasi belajarnya agar cita-cita yang diinginkan tercapai dan dapat membanggakan kedua ortu.

5) Pertemuan Ke 5

Hari/Tanggal: Kamis/ 19 September 2019

Waktu : 08.30- 11.05 WIB

Tempat : Ruang BK SMP Negeri 1 Pesawaran

Pada tahap kelima konseling individu dengan teknik *positive self-talk* dibuka dengan salam dan berdoa. Pada hari ini peneliti akan melakukan konseling individu dengan 3 konseli yaitu KMR, BA dan AA seperti yang telah dijanjikan pada pertemuan sebelumnya bahwa hari ini akan melaksanakan konseling individu kembali untuk membahas hasil dari *positive self-talk* yang telah konseli tulis di kertas pada pertemuan sebelumnya dan sudah diterapkan sehingga konseli bisa menceritakan hasil dari layanan konseling individu dengan teknik *positive self-talk* sehingga bisa mengembangkan motivasi belajar konseli menjadi lebih baik (positip) dan penulis pun sudah memberikan waktu seminggu kepada konseli sebelum akhirnya bertemu pada hari ini.

konseli pertama yaitu BA pada pukul 08.30-09.15 wib penulis menanyakan keadaan konseli sekarang apakah baik-baik saja konseli pun menjawab baik lalu penulis bertanya kepada konseli apa perubahan yang dirasakan oleh konseli khususnya dalam motivasi belajar setelah menjalani konseling individu dengan teknik *positive self-talk* yang telah dilakukan pada pertemuan sebelumnya konseli pun mulai bercerita bahwa setelah melakukan konseling individu konseli merasa mendapat petunjuk untuk membangkitkan motivasi belajarnya karena setelah menjalani konseling seperti yang konseli tulis di kertas yang penulis

bagikan bahwa konseli meminta bimbel lewat hp kepada orang tua agar lebih memudahkannya untuk belajar dan orang tua pun menyetujui sehingga sekarang konseli sudah mendapatkan fasilitas dalam belajar terkadang konseli dan teman yang lain juga belajar bareng dirumahnya sehingga ketika guru di sekolah kurang jelas dalam menerangkan, konseli sudah mempunyai alternative lain dan sekarang pun konseli sudah mulai mengurangi bermain hp untuk hal yang tidak penting seperti misalnya bermain game dan lain sebagainya. Setelah mendengar cerita dari konseli peneliti sangat senang karena konseli sudah dapat mengembangkan motivasi belajarnya menjadi positif dan sudah mengetahui cara mengatasinya peneliti pun memberikan semangat kepada konseli agar tetap istiqomah dalam belajar dan jangan pantang menyerah. penulis pun mengakhiri sesi konseling individu dengan teknik *positive self-talk* pada hari ini dengan mengucapkan terimakasih karena konseli sudah bersedia meluangkan waktunya untuk melakukan konseling individu dan menutup dengan membaca Alhamdulillah.

Konseli selanjutnya yaitu KMR pada pukul 09.20-10.00 penulis mempersilahkan konseli duduk dan menanyakan kabar kepada konseli dan tidak lupa memberikan semangat kepada konseli agar menjalani kegiatan hari ini dengan semangat dan senyuman. seperti yang sudah dibahas pada pertemuan sebelumnya bahwa hari ini kita akan membahas hasil dari konseling individu dengan teknik *positive self-talk* yang telah konseli lakukan. penulis bertanya kepada konseli apa perubahan yang

terjadi kepada konseli setelah melakukan konseling individu dengan teknik *positive self-talk* konseli pun menjawab bahwa setelah melaksanakan konseling dan menuliskan pikiran negative dan positif konseli menjadi tahu penyebab terjadinya motivasi dirinya rendah dan cara membangkitkan motivasi belajarnya dan konseli pun memberi tahu bahwa telah menempelkan kertas yang peneliti bagikan di kamarnya yang berisi tentang cara mengembangkan motivasi belajar sehingga konseli akan selalu ingat dan harus lebih semangat lagi dalam belajar karena itu demi masa depan dan cita-cita konseli yang ingin diraihnya dan tak lupa untuk membahagiakan kedua orang tua konseli karena menurut konseli orang tua lah yang menjadi motivasi paling kuat untuk meraih masa depannya dan membangkitkan motivasinya.

Setelah mendengar cerita dari konseli penulis sangat senang karena konseli sudah dapat mengembangkan motivasi belajarnya menjadi positif dan sudah mengetahui cara mengatasinya penulis pun memberikan semangat kepada konseli agar tetap istiqomah dalam belajar dan jangan pantang menyerah. penulis pun mengakhiri sesi konseling individu dengan teknik *positive self-talk* pada hari ini dengan mengucapkan terimakasih karena konseli sudah bersedia meluangkan waktunya untuk melakukan konseling individu dan menutup dengan membaca Alhamdulillah.

Konseli terakhir yaitu AA pada pukul 10.30-11.05 wib. penulis mempersilahkan konseli duduk dan menanyakan kabar kepada konseli

dan tidak lupa memberikan semangat kepada konseli agar menjalani kegiatan hari ini dengan semangat dan senyuman. seperti yang sudah dibahas pada pertemuan sebelumnya bahwa hari ini kita akan membahas hasil dari konseling individu dengan teknik *positive self-talk* yang telah konseli lakukan. penulis bertanya kepada konseli apa perubahan yang terjadi kepada konseli setelah melakukan konseling individu dengan teknik *positive self-talk* konseli pun menjawab bahwa setelah melaksanakan konseling dan menuliskan pikiran negative dan positif konseli menjadi tahu penyebab terjadinya motivasi dirinya rendah dan cara membangkitkan motivasi belajarnya dan konseli pun sudah membuat jadwal kegiatan sehari-hari dari bangun tidur sampai tidur kembali sehingga konseli dapat mengatur waktunya sebaik mungkin dan dapat mempunyai waktu untuk belajar konseli merasakan perbedaan setelah memiliki jadwal kegiatan sehari-hari konseli merasa lebih disiplin dan menjalani kegiatan dengan teratur tidak seperti dulu sebelum konseli memiliki jadwal kegiatan semoga dengan adanya jadwal kegiatan ini konseli dapat mengembangkan motivasi belajar menjadi lebih baik (positif) agar apa yang konseli inginkan bisa tercapai dan membahagiakan kedua orang tua.

Setelah mendengar cerita dari konseli penulis sangat senang karena konseli sudah dapat mengembangkan motivasi belajarnya menjadi positif dan sudah mengetahui cara mengatasinya penulis pun memberikan semangat kepada konseli agar tetap istiqomah dalam

belajar dan jangan pantang menyerah. penulis pun mengakhiri sesi konseling individu dengan teknik *positive self-talk* pada hari ini dengan mengucapkan terimakasih karena konseli sudah bersedia meluangkan waktunya untuk melakukan konseling individu dan menutup dengan membaca Alhamdulillah.

6) Pertemuan Ke 6

Hari/Tanggal: Senin/23 September 2019

Waktu : 10.20-10.00 WIB

Tempat : Ruang BK SMP Negeri 1 Pesawaran

Tahap ini diawali dengan salam dan doa selanjutnya penulis memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan kali ini. Pada tahap ini peneliti memantau hasil akhir peserta didik setelah enam kali melakukan layanan konseling individu dengan teknik *positive self-talk*, guna menghasilkan data yang valid dengan *post-test* menggunakan angket motivasi belajar. peserta didik diajak untuk mengisi instrument/angket motivasi belajar sebagai bentuk *post-test*. Pelaksanaan *post-test* pada peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 1 Pesawaran tahun pelajaran 2019/2020 seluruh instrumen data terisi sesuai dengan petunjuk pengisian serta kegiatan selesai pada waktunya. penulis mengucapkan terimakasih kepada responden telah mengikuti kegiatan layanan konseling individu dengan teknik *positive self-talk* sampai pada tahap akhir. Pada pertemuan terakhir ini kegiatan diakhiri dengan mengucapkan hamdalah dan salam.

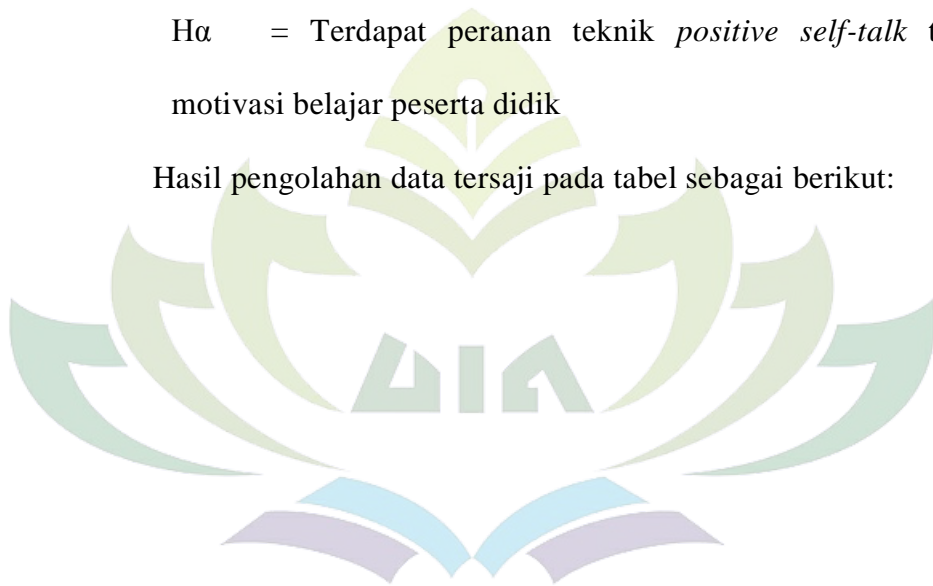
3. Analis Hasil Penelitian

Pengujian layanan konseling individu dengan teknik *positive self-talk* di SMP Negeri 1 Pesawaran tahun pelajaran 2019/2020 kelas VIII C dilakukan dengan uji *wilcoxon signed ranks test*. Dasar pengambilan keputusan uji hipotesis adalah sebagai berikut:

H_0 = Tidak terdapat peranan teknik *positive self-talk* terhadap motivasi belajar peserta didik

H_a = Terdapat peranan teknik *positive self-talk* terhadap motivasi belajar peserta didik

Hasil pengolahan data tersaji pada tabel sebagai berikut:



Tabel 10
Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	6 ^b	3.50	21.00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

- a. $\text{posttest} < \text{pretest}$
- b. $\text{posttest} > \text{pretest}$
- c. $\text{posttest} = \text{pretest}$

Pada tabel diatas dijelaskan bahwa Negative ranks atau selisih (negative) antara hasil untuk *pretest* dan *posttest* adalah 0, baik itu pada nilai N, mean rank, maupun sum rank. Nilai 0 ini menunjukkan tidak adanya penurunan (pengurangan) dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*. Positif ranks atau selisih (positif) antara hasil untuk *pre-test* dan *post-test*. Disini terdapat 6 data positif (N) yang artinya ke 6 peserta didik mengalami peningkatan hasil dari nilai posttest. Mean rank atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 3,50, sedangkan jumlah rangking positif atau *sum of ranks* adalah sebesar 21,00.

Tabel 11
Hasil Uji Hipotesis Wilcoxon Signed Ranks Test

Test Statistics^b

	posttest – pretest
Z	-2.207 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan output test statistik diatas, menunjukkan nilai Z sebesar -2.207 ada taraf signifikan 5% dan diketahui asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,027. Karena nilai 0,027 lebih kecil dari $< 0,05$, maka

dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. Artinya ada perbedaan antara hasil untuk *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada peranan layanan konseling individu dengan teknik *positive self-talk* dalam mengembangkan motivasi belajar peserta kelas VIII C smp Negeri 1 Pesawaran tahun pelajaran 2019/2020

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan motivasi belajar pada peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 1 Pesawaran setelah mendapatkan layanan konseling individu dengan teknik *positive self-talk*. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa rata-rata motivasi belajar yang dimiliki peserta didik lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum mendapatkan layanan konseling individu dengan teknik *positive self-talk*. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *positive self-talk* yang dilakukan selama 6 kali pertemuan sangat berpengaruh untuk membantu mengembangkan motivasi belajar peserta didik. Maka langkah selanjutnya peneliti akan membahas secara mendalam mengenai motivasi belajar pada peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 1 Pesawaran sebelum dan setelah diberi layanan konseling individu dengan teknik *positive self-talk*.

Sebelum adanya layanan konseling individu dengan teknik *positive self-talk* atau *pre-test*, peserta didik memiliki skor rata-rata motivasi belajar sebesar 69 atau berada pada kategori rendah hal ini

menunjukkan bahwa motivasi belajar yang dimiliki peserta didik tergolong rendah dan masih bisa ditingkatkan. Setelah adanya layanan konseling individu dengan teknik *positive self-talk* atau *post-test* skor rata-rata motivasi belajar sebesar 142 atau berada pada kategori tinggi. Oleh karena itu dapat diidentifikasi sudah ada peningkatan dalam indikator motivasi belajar yang dimiliki peserta didik setelah adanya layanan konseling individu dengan teknik *positive self-talk* nilai skor rata-rata meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya layanan konseling individu dengan teknik *positive self-talk* mampu mengembangkan motivasi belajar pada peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 1 Pesawaran sebelum dan sesudah diberikan layanan. Dari hasil data tersebut maka layanan konseling individu dengan teknik *positive self-talk* berperan dalam mengembangkan motivasi belajar.

Peranan teknik *positive self-talk* untuk membantu mengembangkan motivasi peserta didik pada kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran diperoleh dengan membandingkan motivasi belajar peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan. Hal ini juga dibuktikan berdasarkan data hasil analisis statistik yaitu uji *wilcoxon signed ranks test* diperoleh gambaran bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test*, *post-test* dan *gain score* sebagaimana dijelaskan pada tabel berikut ini:

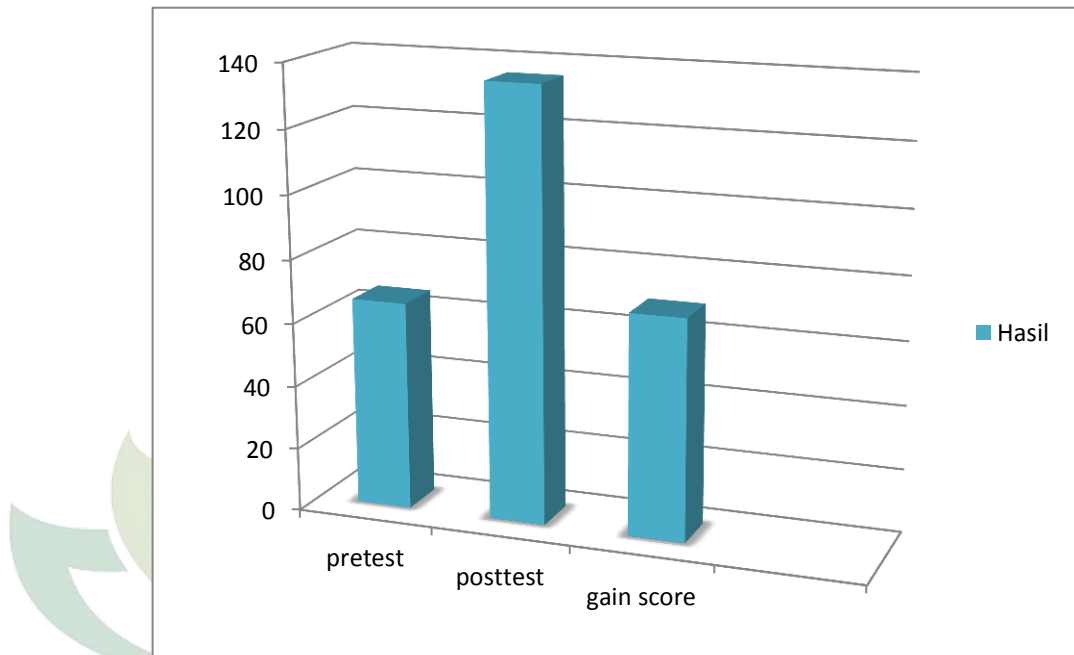
Tabel 12
Gambaran Hasil *Pre-Test*, *Post-Test* Dan *Gain Score* Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII C SMP Negeri 1 Pesawaran

No Peserta Didik	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Gain Score</i>
1	74	153	79
2	61	138	77
3	60	130	70
4	55	137	82
5	79	138	59
6	55	156	87
Mean / Rata-rata	69	142	381.5

Berdasarkan hasil perhitungan *pre-test* didapatkan hasil rata-rata skor motivasi belajar pada peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 1 Pesawaran dengan nilai 69 dan setelah diberikan layanan konseling individu dengan teknik *positive self-talk* menjadi 142 dengan *gain score* 381,5. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat terlihat bahwa layanan konseling individu dengan teknik *positive self-talk* berpengaruh dalam mengembangkan motivasi belajar pada peserta didik. maka dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah dapat dikembangkan dengan menggunakan layanan konseling individu

dengan teknik *positive self-talk*. Hasil *pre-test*, *post-test*, dan *gain score* motivasi belajar dapat dilihat dalam bentuk grafik sebagai berikut:

Gambar 6
Grafik Hasil *Pre-Test*, *Post-Test* Dan *Gain Score* Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII C SMP Negeri 1 Pesawaran



Berdasarkan gambar grafik diatas hasil *pre-test*, *post-test*, dan *gain score* peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 1 Pesawaran terlihat peningkatan yang signifikan setelah diberikan layanan konseling individu dengan teknik *positive self-talk* dibandingkan sebelum layanan konseling individu dengan teknik *positive self-talk*

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya, penggunaan alat pengumpulan data berupa angket (kuesioner) memang efektif, tetapi tidak menjamin peserta didik yang memperoleh skor tinggi memiliki motivasi belajar tinggi, skor sedang memiliki motivasi belajar sedang dan skor rendah memiliki motivasi belajar yang rendah, karena ada kemungkinan peserta didik menjawab pernyataan tidak sesuai dengan apa yang mereka rasakan. Oleh karena itu ada baiknya selain menggunakan angket sebagai alat pengumpul data, peneliti juga melakukan observasi terhadap pihak-pihak yang terkait sehingga data yang diperoleh dapat akurat.

Kaitannya dengan proses penelitian, selama pelaksanaan layanan konseling individu berlangsung peserta didik awalnya masih terlihat kaku dan ragu-ragu dalam mengemukakan pendapatnya, meskipun sebelumnya mereka sudah mendapat penjelasan mengenai bimbingan konseling secara individu. Selain itu intensitas pertemuan antara peneliti dengan peserta didik hanya pada saat pemberian layanan konseling saja maka peneliti kurang dapat memantau perkembangan peserta didik untuk meningkatkan motivasi belajar. Kemudian kurangnya waktu dalam melakukan penelitian sehingga hasilnya masih kurang memuaskan..

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan hasil analisa data membuktikan bahwa Penggunaan Teknik *Positive Self-Talk* Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di Smp Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020 dapat disimpulkan sebagai berikut:

Layanan konseling individu dengan Teknik *Positive Self-Talk* dapat membantu mengembangkan motivasi belajar peserta didik kelas VIII C di SMP Negeri 1 Pesawaran dan penelitian ini menjawab atas hipotesis tersebut.

Tingkat motivasi belajar peserta didik dapat dilihat dari hasil *pretest* yang menunjukkan rata-rata skor sebesar 64. Setelah mendapatkan *treatment* menggunakan konseling individu dengan Teknik *Positive Self-Talk* , tingkat motivasi belajar peserta didik mengalami peningkatan. Hasil *posttest* menunjukkan rata-rata skor peningkatan sebesar 142.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan Teknik *Positive Self-Talk* dapat membantu mengembangkan motivasi belajar peserta didik kelas VIII C di SMP Negeri 1. Karena penulis sudah melihat adanya peningkatan pada hasil *posttest*, dan penulis juga melihat adanya perubahan seperti keaktifan

peserta didik dalam proses belajar, dan tingkah laku positif yang di tunjukkan kepada pendidik, teman-teman dan lingkungan mereka.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, penulis memberikan saran-saran kepada beberapa pihak yaitu:

1. pendidik bimbingan dan konseling agar dapat memprogramkan dan melaksanakan konseling individu dengan teknik *positive self-talk* untuk mengembangkan motivasi belajar peserta didik.
2. Peserta didik perlu meningkatkan motivasi belajar sehingga dapat menunjang keberhasilan proses KBM.
3. Kepada penulis selanjutnya yang akan melaksanakan penelitian mengenai motivasi belajar hendaknya dapat bekerjasama dengan pihak lain seperti wali kelas atau pendidik mata pelajaran dan pendidik BK, serta sebelum diadakannya layanan konseling individu diharapkan dapat memberikan layanan penunjang seperti ,bimbingan individu, dan bimbingan belajar agar dapat memahami masalah motivasi belajar peserta didik lebih mendalam, sehingga lebih mudah untuk menentukan langkah-langkah dalam membimbing peserta didik dalam menyelesaikan permasalahannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an dan Terjemahannya, Departemen Agama Republik Indonesia, Sygma, 2007
- Anas, Salahudin. *Bimbingan dan Konseling*. CV Pustaka Setia. 2010
- Anwar, Sutoyo. *Pemahaman Individu*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta. 2012
- Arifianto, Fajar. " *Pengaruh Motivasi Diri Dan Persepsi Mengenai Profesi Akuntan Public Terhadap Minat Menjadi Akuntan Publik Pada Mahasiswa Prodi Akutansi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta* ". Jurnal Nominal/ Vol Iii No 2/ Tahun 2014
- Astuti, indry. *Efektivitas Positive Self Talk Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas IX SMP*. Jurnal bimbingan dan konseling edisi 12. 2016
- Bernstein, Elizabeth. 2014." Self-Talk": When Talking To Yourself, The Way You Do It Makes A difference. Diakses Dari <http://www.wsj.com/article/Sb1000142405270231304579543772121720600>, Pada Tanggal 12 Februari 2019.
- Fiah El Rifda. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Yogyakarta : Idea Press. 2014
- Hallen A. *Bimbingan dan konseling*. Jakarta. Ciputat pers. 2002
- Hellen. *Bimbingan dan Konseling* .Jakarta. Quantum Teaching. 2005
- Kompri. *motivasi pembelajaran perspektif guru dan siswa*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya. 2016
- Muhadi. *Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Rational Emotive Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 8 Bandar Lampung*. Skripsi (Lampung : FTK UIN , 2017)
- Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta. 2004

- Priyatno, *konseling perorangan* (padang, universitas negeri padang). 2005
- Rahmawati, Ade “*Motivasi Berprestasi Mahasiswa Ditinjau Dari Pola Asuh*”. Skripsi (Program Studi Psikologi Universitas Sumatera Utara, Medan,2006)
- Sardiman. *Interaksi Dan Belajar-Mengajar*. Jakarta : Rajawali Pers.2016
- Sofyan,S.Willis. *Konseling Individual* Teori dan Praktek. Alfabeta. Bandung.2019
- Sugiyono.*Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, Bandung: Alfabeta.2015
- Susanto, Ahmad. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta : Prenamedia Group.2018
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*, Bandung : Alfabeta.2015
- Suprihatin, siti. *Upaya Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*”, Jurnal Pendidikan Ekonomi, Vol.3 No.1.2015
- Syamsul,Munir Amin. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Penerbit Amzah.Jakarta.2010
- T. Erford, Bradley.*40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.2017
- walgito, Bimo. *Pengantar ppsikologi umum*. Yogyakarta: penerbit: Andi.2007



NPAR TESTS /WILCOXON=pretest WITH posttest (PAIRED) /MISSING ANALYSIS.

NPar Tests



Notes

Input	Output Created	08-Sep-2019 14:34:25
	Comments	
	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	6
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.

Syntax		NPAR TESTS
		/WILCOXON=pretest WITH posttest (PAIRED)
		/MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	0:00:00.016
	Elapsed Time	0:00:00.094
	Number of Cases Allowed ^a	112347

a. Based on availability of workspace memory.



Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	6 ^b	3.50	21.00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

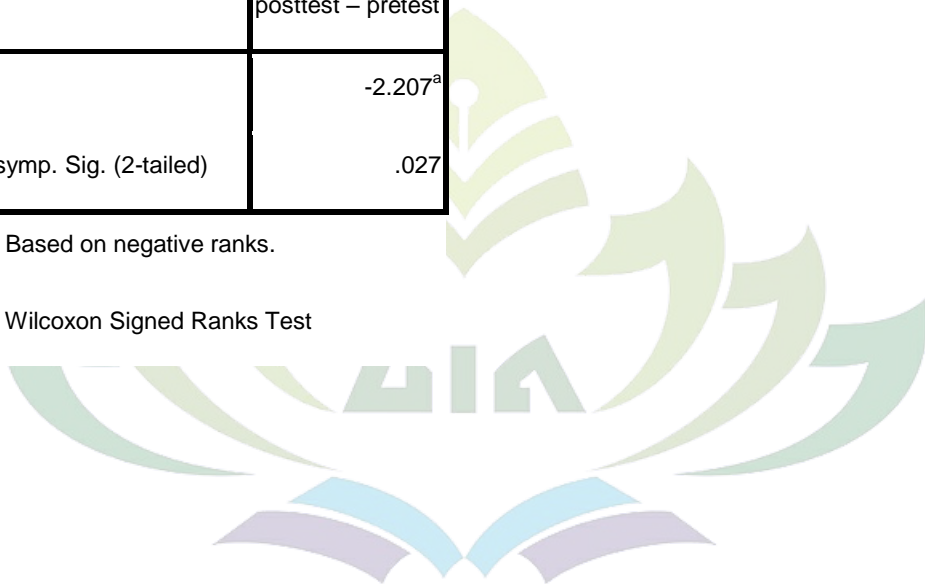
c. posttest = pretest

Test Statistics^b

	posttest – pretest
Z	-2.207 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

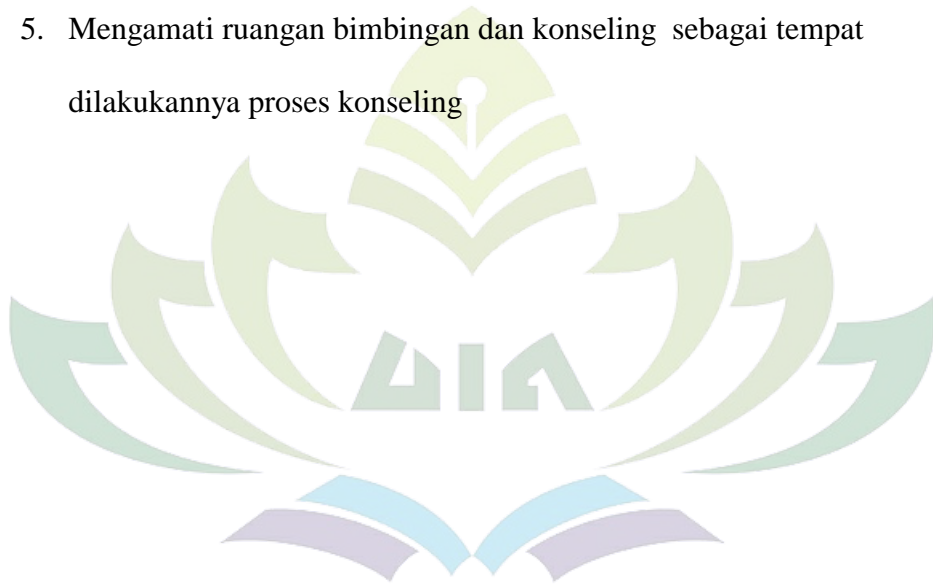
a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test



KISI-KISI OBSERVASI

1. Mengamati keadaan fisik di SMP N 16 Pesawaran
2. Mengamati sarana penunjang di SMP N 16 Pesawaran
3. Mengamati apakah guru bimbingan konseling sudah aktif dalam menangani masalah motivasi diri peserta didik
4. Mengamati situasi dan kondisi peserta didik SMP N 16 Pesawaran
5. Mengamati ruangan bimbingan dan konseling sebagai tempat dilakukannya proses konseling



KISI-KISI WAWANCARA

Menggunakan wawancara tidak struktur

A. Pengantar

1. kisi-kisi wawancara digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai motivasi diri peserta didik
2. wawancara dilakukan ketika guru bimbingan konseling sedang memiliki waktu luang , dengan perjanjian sebelumnya
3. penulis mengadakan wawancara berkaitan dengan motivasi diri

B. Daftar Pertanyaan

1. Bagaimana program bimbingan dan konseling di SMP Negeri 16 Pesawaran?
2. Bagaimana motivasi diri peserta didik di SMP Negeri 16 Pesawaran?
3. Apakah di kelas VIII terdapat kelas yang memiliki motivasi diri rendah?
4. Pada saat di kelas bagaiman perilaku peserta didik saat mengikuti proses pembelajaran?
5. Apa saja karakteristik peserta didik yang memiliki motivasi diri rendah?
6. Apakah peserta didik terlibat aktif dalam proses pembelajaran?
7. Apakah guru bimbingan dan konseling di sekolah sudah menerapkan teknik *self-talk* untuk mengembangkan motivasi diri peserta didik?

ANGKET MOTIVASI BELAJAR

Nama :

Kelas :

Angket ini berisi 36 item pernyataan tentang motivasi belajar. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan tersebut. Kemudian, berikanlah jawaban dengan memberi tanda ceklist pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan persetujuan anda, dengan pilihan jawaban sebagai berikut :

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

CS : Cukup Sesuai

KS : Kurang Sesuai

TS : Tidak sesuai

Jawaban anda tidak menuntut jawaban benar atau salah dan tidak berhubungan dengan penentuan kelulusan atau hal lain yang merugikan anda di sekolah ini. Kesungguhan dan kejujuran anda dalam menjawab merupakan bantuan yang amat berguna. Karena itu anda menjawab semua soal yang tersedia.

NO	PERTANYAAN	SKOR				
		SS	S	C S	K S	T S
1	Saya rajin kesekolah terutama mata pelajaran yang saya sukai					
2	Saya senang mencari informasi yang berhubungan dengan pelajaran, karena bisa memperkaya ilmu kita.					
3	Saya suka mengunjungi perpustakaan sekolah untuk membacabuku pelajaran					
4	Saya hadir tepat waktu ketika belajar mata pelajaran yang saya anggap gampang					
5	Bila menghadapi kesulitan dalam mempelajari mata pelajaran, saya berusaha mencari alternatif pemecahannya.					
6	Saya memandang bahwa hasil belajar yang saya dapatkan adalah kemampuan kita sendiri.					
7	Saya telah membuat jadwal kegiatan dirumah, sehingga saya mengetahui kapan saya harus belajar					
8	Saya menghabiskan banyak waktu untuk kegiatan Ekstrakurikuler yang terkait dengan pelajaran disekolah.					
9	Ketika ada pelajaran yang kurang saya pahami, saya bertanya pada orang yang lebih mengerti.					
10	Saya mengisi waktu luang dengan cara mengulangi pelajaran disekolah					
11	Jadwal belajar yang telah saya buat akan ku ikuti dengan perasaan Senang					
12	Saya telah merencanakan kegiatan belajaar setiap hari					
13	Saya yakin bisa memahami setiap pelajaran yang diajarkan oleh guru					
14	Saya percaya bisa mengerjakan setiap tugas yang diberikan oleh Guru					
15	Meskipun saya tahu bahwa resiko kegagalan itu ada, saya tidak takut memperjuangkan cita-cita					

	saya					
16	Meskipun saya tahu tidak akan mendaapat prestasi yang baik, saya akan tetap berusaha dan belajar.					
17	Bila ada PR yang diberikan oleh guru, Saya tidak akan menunda mengerjakannya.					
18	Jika seseorang menghambat aktivitas belajar saya, maka saya akan mencari alternative untuk mengatasi hambatan itu..					
19	Saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki dalam memahami penjelasan guru.					
20	Saya merasa tidak mampu menyelsaikan setiap tuga mata pelajaran yang diberikan					
21	Saya kurang memperhatikan pelajaran yang saya tidak Senangi					
22	Saya malas bertanya pada guru kalau ada pelajaran yang tidak saya mengerti					
23	Saya lebih suka pergi ke kantin sekolah dari pada pergi ke perpustakaan					
24	Saya menghindari pelejaran yang saya anggap sulit.					
25	Saya merasa putus asa bila menghadapi kesulitan dalam mempelajari mata pelajaran.					
26	Sebagian besar waktu saya habiskan untuk bermain dan nonton TV.					
27	Saya menghabiskan sebagian besar waktu belajar untuk bergosip dengan teman.					
28	Saya merasa tidak mampu dalam menghadapi pelajaran yang sulit.					
29	Saya lebih suka nonton TV di banding belajar.					

30	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan setiap tugas mata pelajaran yang diberikan.					
31	Saya tidak memiliki jadwal belajar dirumah.					
32	Meskipun saya telah merencanakan untuk belajar sesuai jadwal belajar, saya tetap malas untuk belajar.					
33	Bila saya ditegur oleh guru saya akan menghiraukannya.					
34	Bila saya gagal menyelesaikan tugas dari guru, saya akan mengabaikan tugas tersebut dan akan mengerjakan tugas tersebut.					
35	Ketika saya tidak mengerti tentang apa yang dijelaskan oleh guru didepan, saya tidak akan bertanya.					
36	Ketika saya mendapat kritikan dari teman, saya merasa putus asa.					



Alamat : Desa Bagelen Kec. Gedung Tataan Kab. Pesawaran

Irianti, M.Pd
NIP 196207111990032003

Pelaksanaan *Pretest*



Pelaksanaan Treatmen







Pemberian Posttest



